

Médallions de porc aux kiwis

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 4 minutes

Portions: 4

~Ingrédients

1 1/2 lb (650 g) de filet de porc

1 tasse (250 ml) de mélange laitier pour cuisson 5% (crème à café)

3 kiwis coupés en dés

1/3 tasse (80 ml) de jus de pomme (moi de la marque Tradition non sucré) c'est le meilleur!

2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée

*Mon ajout; Bovril (concentré) au poulet au goût (pour la sauce)

~Préparation

1)Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

2)Retirer la membrane blanche de filet de porc et le couper en 12 médaillons.

3)Sur la grille chaude et huilée du barbecue, cuire les médaillons de 2 à 3 minutes de chaque côté.

4)Dans une casserole, chauffer le mélange laitier avec la moitié des kiwis et le jus de pomme de 2 à 3 minutes à feu moyen. Transférer dans le contenant du mélangeur et émulsionner jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Incorporer le reste des kiwis et la ciboulette. Saler et poivrer. Servir avec les médaillons.

source: 5 ingrédients/15 minutes transcrit et modifié quelque peu par ~Lexibule~

~Note: Pour avoir une sauce plus onctueuse, j'ai épaissi légèrement avec de la fécule de maïs car je ne l'ai pas passée au mélangeur par la suite. J'ai utilisé le jus de pomme "Tradition non sucré" car il est beaucoup plus épais que le jus de pomme ordinaire et bien meilleur au goût selon moi.

~Aussi: Pour avoir une sauce sucrée/salée, car je trouvais qu'il manquait un petit quelque chose, j'ai ajouté au goût du bovril (concentré) à saveur de poulet. Sublime comme goût avec la sauce.

Se congèle très bien!

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule