FILET DE PORC CARAMÉLISÉ AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- 1 filet de porc de 680 g (1 1/2 lb)
- 1 Oignon émincé
- 3 pommes rouges coupées en quartiers
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (1/3 tasse) de bouillon de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de zeste de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

3. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le filet de 2 à 3 minutes sur toutes les faces. Transférer dans une assiette.

4. Dans la même poêle, faire dorer l'oignon et les pommes de 2 à 3 minutes.

5. Ajouter le sirop d'érable, le bouillon et si désiré, les zestes. Porter à ébullition.

6. Remettre le filet dans la poêle. Saler et poivrer.

7. Cuire au four de 20 à 25 minutes.