

Filet de porc rôti aux herbes avec réduction de pommes caramélisées au vinaigre balsamique

Un filet de porc succulent accompagné d'une sauce acidulée aux pommes et au vinaigre balsamique crée un repas respectueux de la glycémie, à la fois élégant et bénéfique pour la santé métabolique.

Préparation: 10 min

Cuisson: 25 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 4.4 / GI 11

Ingrédients

Extra virgin preferred for antioxidants huile d'olive

Lean protein with zero glycemic impact filet de porc, dégraissé

To taste poivre noir fraîchement moulu

Contains chromium for blood sugar regulation oignon jaune, haché

Granny Smith has lower GI than sweet varieties pomme, hachée (Granny Smith de préférence)

Anti-inflammatory herb romarin frais, haché

Adds depth without sodium spike bouillon de poulet à faible teneur en sodium

Acidity helps moderate glucose response vinaigre balsamique

logifoodcoach.com/recipes/filet-de-porc-roti-aux-herbes-avec-reduction-de-pommes-caramelisees-au-vinaigre-balsamique

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 230 °C. Préparez une plaque de cuisson à rebords en la vaporisant légèrement d'huile ou en la tapissant de papier sulfurisé. Séchez complètement le filet de porc avec du papier absorbant pour un meilleur brunissement.

Step 2

Chauffez l'huile d'olive dans une grande poêle allant au four à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle frémit. Assaisonnez généreusement le filet de porc avec du poivre noir fraîchement moulu sur tous les côtés.

Step 3

Saisissez le filet de porc dans la poêle chaude, en le retournant toutes les 45 à 60 secondes pour développer une croûte dorée sur tous les côtés, environ 3 à 4 minutes au total. Cette caramélisation ajoute de la profondeur de saveur sans sucres ajoutés.

Step 4

Transférez le porc saisi sur la plaque de cuisson préparée et faites rôtir au four préchauffé pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse indique 63 °C pour une cuisson à point. Retirez et laissez reposer 5 minutes pendant la préparation de la sauce.

Step 5

Remettez la même poêle à feu moyen (ne la lavez pas — ces morceaux brunis ajoutent de la saveur). Ajoutez les oignons hachés et faites revenir pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et deviennent translucides.

Step 6

Ajoutez la pomme Granny Smith hachée et le romarin frais dans la poêle. Continuez la cuisson pendant 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes ramollissent légèrement et que les oignons deviennent dorés et caramélisés. La pectine naturelle de la pomme aidera à épaissir la sauce naturellement.

Step 7

Versez le bouillon de poulet et le vinaigre balsamique, en grattant tous les morceaux brunis du fond de la poêle. Augmentez le feu à moyen-vif et laissez mijoter vigoureusement pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié et développe une consistance brillante et légèrement épaissie. L'acidité du vinaigre balsamique aide à ralentir l'absorption du sucre et rehausse la complexité de la sauce.

Step 8

Tranchez le filet de porc reposé en diagonale en médaillons de 1,5 cm. Disposez sur des assiettes chaudes et nappez généreusement de la réduction chaude aux pommes et au balsamique, en veillant à ce que chaque portion reçoive une part égale de sauce. Servez immédiatement avec des légumes non féculents comme des asperges rôties ou des haricots verts sautés pour un contrôle optimal de la glycémie.