

Filet de porc BBQ et frites de patates douces

- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 35 minutes
- Portions : 6 portions de 1/6 de la recette (189 g) chacune

Ce qu'il vous faut

- 1 1/2 lb (675 g) de patates douces (environ 3) coupées sur la longueur en bâtonnets de 3/4 de po de largeur, puis sur la largeur en deux
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 filet de porc (1 1/2 lb ou 675 g)
- 1/3 tasse de Sauce BBQ *Kraft* Originale, divisée
- 2 c. à soupe de 100 % parmesan râpé; *Kraft*
- 1/8 c. à thé de piments de Cayenne

Ce qu'il faut faire

Préchauffer le four à 425 °F. Faire chauffer une plaque à cuisson; rebord 10 minutes dans le four.

Enrober les patates d'huile. Mettre la viande sur la plaque à cuisson chaude et disposer les patates autour. Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite (160 °F) et que les patates douces soient tendres mais encore croquantes (badigeonner la viande de la moitié de la sauce barbecue et retourner les patates après 20 minutes de cuisson). Mettre la viande sur une planche à découper avant de la badigeonner du reste de la sauce barbecue. Couvrir la viande de papier aluminium, sans serrer, et la laisser reposer 3 minutes avant de la trancher.

Entre temps, mettre les patates douces dans un grand bol, ajouter le fromage et le poivre et remuer pour bien les enrober. Disposer la viande et les patates dans les assiettes et servir.

Informations nutritionnelles

Calories 290

Matières grasses 9g

Matières grasses saturées 2g

Cholestérol 65mg

Sodium 290mg

Glucides 27g

Fibres alimentaires 4g

Sucres 13g

Protéines 25g

Vitamine A 110% VQ

Vitamine C 35% VQ

Calcium 6% VQ

Fer 15% VQ

Portions 6 portions de 1/6 de la recette (189 g) chacune