

Filets de porc aux pommes

1 ½ - 2 livres désossé filet de porc, garni d'un excès de graisse et aponévrotique

1 cuillère à soupe de sel

1 cuillère à soupe de poivre fraîchement moulu

3 cuillère à soupe d'huile de canola

1 gros oignon rouge, tranché

2 pommes moyennes, en tranches (nous avons utilisé 1 granny smith et 1 fuji)

1 tasse de cidre dur

Équipement spécial

12 pouces poêle en fonte

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F / 190 °C.

2. Séchez le filet de porc et généreusement assaisonner avec le sel et le poivre de tous les côtés.

3. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de canola dans une grande poêle en fonte à feu moyen-vif, jusqu'à ce que l'huile est chatoyante et juste commencer à fumer.

4. Placer le porc dans la poêle chaude et laisser griller jusqu'à ce que gentil et bruni d'un côté, d'environ 1 ½ - 2 minutes. Retournez et répéter, pour saisir sur tous les côtés.

5. Retirer le porc de la poêle et mettre de côté.

6. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile supplémentaire à la poêle ou au besoin.

7. Ajouter l'oignon émincé dans la poêle chaude. Remuer pour enrober. Ajouter l'ail et les pommes, et continuer à cuire jusqu'à ce que les pommes et les oignons commencent à ramollir. Verser le cidre sur les pommes et l'oignon, porter à ébullition.

8. Placer le porc de retour dans la poêle, sur le dessus de la pomme et le mélange d'oignon. Verser le liquide de cuisson sur la viande de porc et de transférer la totalité de la poêle à un four préchauffé.

9. Cuire au four pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien cuit. (Température interne atteint 145F / 62C.)

10. Retirer la poêle du four, laisser le porc reposer pendant 10 minutes avant de trancher. Servir la viande de porc en tranches sur un lit de pommes et d'oignons.

11. Enjoy!

Google Traduction pour les entreprises :Google Kit du traducteurGadget TraductionOutil d'aide à l'export