

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

FILET DE PORC SUR B.B.Q. SAUCE AUX AVOCATS



1 filet de porc

1/4 tasse d'huile

1 c. à table de moutarde

1 c. à table de vinaigre balsamique

Paprika (à utiliser au moment de la cuisson)

Sauce aux avocats:

½ tasse de yogourt nature

2 avocats mis en purée

1 gousse d'ail hachée finement

Sel & poivre au goût

Faire mariner le porc dans l'huile, la moutarde et le balsamique au moins 1 à 3 heures en avance.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver.

Saupoudrer de paprika et faire cuire vos filets sur le BBQ environ 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée.

Servez avec un filet de sauce aux avocats et l'accompagnement de votre choix.

Merci Annie B. pour cette suggestion mais je me suis permis de changer la crème sûre par du yogourt pour réduire les gras.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM