

Porc à l'érable

2 filets de porc

1 c. soupe de moutarde de Dijon +

1 pincée de sauge

sel ↓ poivre ↑

2 c. soupe de jus de citron

2 c. soupe d'huile d'olive +

1 c. soupe de zeste de citron (opt)

3 c. soupe de farine

1 c. thé d'ail haché +

3 c. soupe de sirop d'érable +(à ¼ Tasse)

1 tasse de bouillon de boeuf

Piquer les filets. Mélanger les ingrédients. Faire mariner au frigo de 4 à 5 heures ou plus. Cuire au four 45 à 60 minutes à 180C; 350F.

Sauce

Ajouter lait ou crème dans le chaudron avec bouillon.

Servire avec patate au four ou riz et légumes.