



*Filet de porc aux poires et au romarin,  
orge aux légumes*

### **Ingrédients**

325 ml (1 1/3 tasse) d'eau  
½ c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 c. à thé de concentré de bouillon de légumes faible en sodium  
1 c. à thé de farine de sorgho  
1 c. à thé de sucre de coco  
1 c. à thé de romarin séché  
2 c. à thé d'huile de canola  
375 g (13 oz) de filet de porc, dégraissé  
250 g (3 tasses) de brocoli, en petits bouquets (1 à 2 brocolis)  
180 g (¾ tasse) de poires, en dés (2 petites poires)  
Sel et poivre

### **ORGE AUX LÉGUMES**

250 ml (1 tasse) d'eau  
125 g (1 tasse) de céleri, en dés (3 branches)  
125 g (¾ tasse) de carottes, en bâtonnets (1 à 2 carottes)  
75 g (1/3 tasse) d'orge perlé  
2 c. à thé de fines herbes, au choix  
1 c. à thé de concentré de bouillon de légumes faible en sodium



*Filet de porc aux poires et au romarin,  
orge aux légumes*

### **La préparation**

Dans un bol, mélanger l'eau, la moutarde, le concentré de bouillon de légumes, la farine de sorgho, le sucre de coco et le romarin. Réserver.

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile et faire revenir le filet de porc en le tournant régulièrement de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Ajouter la préparation de bouillon réservée.

Couvrir et cuire à feu doux de 18 à 20 minutes.

Ajouter le brocoli et les poires et poursuivre la cuisson à feu moyen de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit cuit, mais encore croquant. Réserver.

### **ORGE AUX LÉGUMES**

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients et porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen, couvrir et cuire de 15 à 18 minutes en brassant régulièrement, jusqu'à ce que l'orge soit cuite.

Au besoin, ajouter un peu d'eau pour éviter que l'orge colle.

Couper le filet de porc en tranches d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Répartir l'orge aux légumes dans les assiettes. Disposer les tranches de filet de porc sur l'orge et garnir de sauce, de brocoli et de poire.

### **Valeur nutritive :**

Protéines : 25 g / Glucides : 28 g / Lipides : 4,5 g