

Filet de porc et son caramel de bleuets à la bière

4 portions

Ingrédients:

- 30 ml (2 c. tab) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. tab) de beurre
- 1 filet de porc (environ 450 g)
- 30 ml (2 c. tab) de farine tout usage
- Sel et poivre du moulin

Caramel :

- 3 échalotes françaises
- 15 ml (1 c. tab) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou congelés
- 65 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (½ tasse) de bière rousse
- Sel et poivre du moulin

Préchauffer le four à 400°F. Dans un poêlon allant au four, chauffer l'huile et le beurre jusqu'à ce que ce dernier soit brun. Pendant ce temps, enfariner le filet. Déposer le porc dans l'huile et rôtir de tous les côtés. Cuire au four 30 minutes. Réserver le filet de porc au chaud. Dans le même poêlon, sauter les échalotes. Saupoudrer de farine. Ajouter les bleuets et le sirop. Mijoter 2 minutes. Déglacer avec la bière et faire évaporer jusqu'à consistance d'un caramel. Napper le filet de porc de caramel de bleuets et servir.

