

## Brochettes de filet de porc à la dijonnaise

4 portions

### Matériel nécessaire :

- ❖ cuillères à mesurer
- ❖ couteau d'office
- ❖ planche à découper
- ❖ pinceau
- ❖ robot culinaire pour hacher
- ❖ 4 piques à brochettes

### Ingrédients :

- ❖ 2 filets de porc
- ❖ 1 poivron rouge
- ❖ 1 courgette
- ❖ 30 ml de moutarde
- ❖ 15 ml de vinaigre de vin blanc
- ❖ 15 ml de cassonade
- ❖ 1 petit bouquet de persil
- ❖ 1 gousse d'ail

### Méthode :

**Tremper les piques à brochettes dans l'eau froide pendant 30 minutes**

#### Parer et couper le filet de porc

À l'aide d'un couteau d'office, ôter les parties blanches (le gras) qui sont apparentes.

Couper les filets de porc en 6 morceaux égaux. Pour la queue (partie mince), couper en papillon (fendre au milieu du morceau sans couper complètement et aplatir).

#### Préparer les légumes

Laver le poivron rouge et la courgette.

Couper le poivron rouge en 8 gros carrés.

Couper la courgette en 2 sur le sens de la longueur, puis couper en 8 tronçons égaux.

## Épisode 42 – Brochettes de porc et papillotes à la moutarde

### **Préparer la sauce d'enrobage**

Laver le persil. Éplucher l'ail.

Hacher l'ail et le persil dans un petit robot culinaire ou avec un hachoir.

Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre de vin, la cassonade, le persil et l'ail.

### **Monter les brochettes**

Enfiler successivement sur la brochette un morceau de poivron rouge, un morceau de filet de porc, un morceau de courgette, un morceau de filet de porc, un morceau de poivron rouge, un morceau de filet de porc et un morceau de courgette.

### **Badigeonner les brochettes**

À l'aide d'un pinceau, napper abondamment les brochettes avec la sauce. Réfrigérer les brochettes pendant 30 minutes.

### **Cuire les brochettes**

Préchauffer le barbecue. Brosser la grille, puis l'essuyer avec un papier absorbant imprégné d'huile végétale.

Cuire les brochettes à feu moyen durant 5 à 10 minutes de chaque côté (la viande doit être complètement cuite).

**Variantes** : On peut remplacer le filet de porc par 2 grosses poitrines de poulet.