



# FILET DE PORC EFFILOCHÉ

## INGRÉDIENTS

**PRÉPARATION : 15 MINUTES**

**CUISSON : 8 HEURES  
À LA MIJOTEUSE**

**4 PORTIONS OU 8 TACOS**

### Valeur nutritive

**PAR PORTION** 2 tacos

**Équivalences rénales :**  
4 éq. protéine + 2 éq. féculent +  
1 éq. légume

Calories	<b>377 Kcal</b>
Protéines	<b>32 g</b>
Glucides	<b>46 g</b>
Fibres	<b>4 g</b>
Lipides	<b>6 g</b>
Gras saturés	<b>1 g</b>
Cholestérol	<b>64 mg</b>
Sodium	<b>388 mg</b>
Potassium	<b>680 mg</b>
Phosphore	<b>382 mg</b>

**1 lb de filet de porc**  
**2 c. à soupe de jus de lime**  
**1 tasse de bouillon de poulet  
sans sel ajouté**  
**1 piment chipotle en sauce adobo,  
haché**  
**1 c. à thé de cumin**  
**1 c. à thé de paprika**  
**1 c. à thé de poudre de chili**  
**1 c. à thé de poudre d'ail**

**SALSA DE MAÏS GRILLÉ**  
**1 tasse de maïs surgelé**  
**1/3 tasse d'oignon vert haché**  
**1/3 tasse de poivron rouge en dés**  
**1/3 tasse de coriandre, lavée  
et hachée**  
**1 piment chipotle en sauce adobo,  
haché\***  
**8 tortillas de farine blanche  
(de 6 pouces de diamètre)**  
**1/2 tasse de coriandre, lavée  
et hachée**

\* Pour obtenir une salsa plus douce,  
enlever les grains.

## PRÉPARATION

- 1 Mettre le filet de porc dans le fond de la mijoteuse. Mélanger le jus de lime, le bouillon de poulet et les épices. Verser le mélange d'épices sur la viande. Placer le couvercle sur la mijoteuse et cuire à faible puissance pendant 8 heures.
- 2 Préparer la salsa. Dans une poêle bien chaude, faire sauter le maïs jusqu'à ce qu'il soit très grillé, voire noirci.
- 3 Mettre le maïs grillé dans un bol à mélanger. Ajouter l'oignon, le poivron rouge, la coriandre et le piment chipotle. Mélanger et réfrigérer.
- 4 Une fois cuit, le porc s'effilochera aisément. Enlevez le liquide de cuisson. Éteindre la mijoteuse et ajouter la coriandre.
- 5 Garnir les tortillas de porc effiloché et de salsa de maïs.