



## Recette : Porc à la marocaine

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON :

4 HEURES AU FOUR

6 HEURES À LA MIJOTEUSE

### INGRÉDIENTS

- Environ 1,5 kg (3,3 lb) de filets de porc
- 1 boîte de lait de coco en conserve
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 4 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de moutarde en poudre
- 2 pincées de clou de girofle moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- 140 g (1 tasse) de raisins secs
- 65 ml à 125 ml (1/4 à 1/2 tasse) de coriandre fraîche, ciselée

Facultatif (pour épaissir la sauce)

- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de tapioca, diluée dans la même quantité d'eau



*Le parfum de ce mélange d'épices ne laissera personne indifférent.*

### PRÉPARATION

1. Trancher les filets en médaillons de 2,5 cm (1 po).
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients. Verser dans une cocotte et couvrir (pour la cuisson au four) ou encore dans la mijoteuse (pour la cuisson à la mijoteuse).
3. Cuisson au four : cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 150 °C (300 °F) pendant environ 4 heures ou jusqu'à ce que les médaillons soient tendres.  
Cuisson à la mijoteuse : couvrir et cuire pendant à basse température pendant environ 6 heures ou jusqu'à ce que les médaillons soient tendres.
4. Facultatif, si vous désirez une sauce un peu plus onctueuse : à la sortie du

four, transférer le bouillon dans une petite casserole. Ajouter le mélange de fécule de tapioca et porter à ébullition en remuant constamment à l'aide d'un fouet, jusqu'à épaississement. Verser sur les médaillons.