

## **Filet de porc poires et dattes**

filet de porc coupé en deux

farce: 2 poires

4 dattes

1/4 tasses de fromage cheddar mi-fort

1/2 c. soupe de basilic

Mettre le tout dans le hachoir-gagne temps et remplir les filets de porc

Mettre sur un légume de votre choix ex: julienne de carotte fève germer.

Cuire aux micro-ondes 6 minutes pour un filet rosé.

## **Riz sauté au porc**

Cuire le riz dans la base de la mini étuveuse en retirant la passoire (le riz que vous voulez) suivre la recette du fabricant pour le micro-ondes.

Mettre les légumes de votre choix dans l'étuveuse 6 Minutes.

Laisser reposer.

Saupoudrer d'épice pour légumes grillés club house

Mettre cube de filet de porc mariné dans une sauce thai avec citron.

Cuire cure de filet de porc 3min.