



Porc

Wok de filet mignon aux légumes caramélisés



40 min 30 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

319

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le wok

600 g **Filet(s) mignon de porc**
2 **Carotte(s)**
2 **Courgette**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
4 c. à soupe **Sauce soja**
1 botte(s) **Coriandre**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation

- 1 A l'aide d'un couteau, enlever au maximum le gras se trouvant sur le filet mignon.
- 2 Le couper en médaillons d'environ 1 cm. Recouper chaque tranche en 2 (dans le sens de la longueur).
- 3 Laver les légumes.
- 4 Eplucher la carotte et la couper en fines rondelles (1 mm d'épaisseur environ).
- 5 Tailler la courgette en bâtonnets.
- 6 Peler les poivrons à l'aide d'un couteau économe, les couper en lanières.
- 7 Eplucher et émincer finement l'oignon.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer l'huile dans le wok à feu vif.
- 2 Faire dorer le filet mignon sur toutes ses faces.
- 3 Ajouter les oignons et mélanger.
Ajouter les légumes (carotte, courgette, poivrons jaune

- 4 Ajouter les légumes (carottes, courgettes, poivrons jaunes et rouge), faire encore revenir pendant 3 minutes.
- 5 Ajouter la sauce soja, poivrer et laisser caraméliser pendant 3 minutes.
- 6 Effeuillez la coriandre, la ciseler. L'ajouter à la préparation.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir aussitôt.