



Porc

Filet mignon à la grenade



1h05 **15 min** **50 min** **0** **573**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

800 g **Filet(s) de porc**
1 **Grenade(s)**
4 **Pêche**
2 c. à soupe **Huile de colza**
5 cl **Vin blanc**
2 c. à café **Miel liquide**
500 ml **Eau**
2 **Echalote(s)**
1 feuille(s) **Laurier**
1 branche(s) **Romarin**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des filets mignons à la grenade

- 1 Eplucher et émincer finement les échalotes.
- 2 Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir les échalotes quelques minutes.
- 3 Parer éventuellement les filets mignon (enlever le gras en surplus), les saler et les poivrer et les déposer dans la cocotte.
- 4 Augmenter le feu et les faire légèrement dorer sur toutes les faces. Verser immédiatement le vin blanc puis ajouter le miel. Laisser cuire 2 minutes.
- 5 Laver et sécher les pêches. Les détailler en quartiers et les ajouter au contenu de la cocotte.
- 6 Ouvrir la grenade et prélever toutes les graines. En ajouter les 3/4 dans la cocotte et réserver le reste pour la présentation du plat.
- 7 Ajouter les herbes et couvrir à hauteur avec l'eau. Saler et poivrer légèrement. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 45 minutes.
- 8 Quand ce temps est écoulé, ajouter les graines de grenade restantes. Rectifier en sel et poivre si nécessaire.

Laisser reposer la viande égouttée et enveloppée dans

- 9 du papier aluminium pendant 10 minutes lui permet de retrouver encore plus de moelleux.

Étape 2

Dressage

- 1 Découper la viande en tranches et servir chaud avec les pêches, les graines de grenade et la sauce.