



Porc

Filet mignon rôti aux épices



30 min **10 min** **20 min** **0** **227**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour le filet mignon

1 kg **Filet(s) mignon de porc**
1 **Huile de tournesol**
1 **Poivre noir**
2 c. à café **Gingembre en poudre**
1 c. à café **Quatre-épices**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce

1 c. à soupe **Sauce soja**
2 c. à soupe **Miel liquide**

Étape 1

Préparation et cuisson de la viande

- 1 Découper le filet mignons en tranches.
- 2 Mettre l'huile dans la sauteuse et faire revenir les tranches de viande à feu doux quelques minutes afin qu'elles se colorent un peu.
- 3 Saler et ajouter le gingembre, la coriandre, le poivre et le quatre-épices.
- 4 Couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Étape 2

Déglacage et dressage du plat

- 1 Retirer la viande de la sauteuse et déglacer avec le miel et la sauce soja.
- 2 Disposer les morceaux de viande dans un plat et napper de la sauce au soja et au miel.