



Porc

Filet mignon aux figes



50 min 10 min 40 min **0** **258**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et émincer les oignons.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Laver les figes, les sécher et les couper en 4.
- 4 Badigeonner le filet mignon de moutarde à l'ancienne.

450 g **Filet(s) mignon de porc**

8 **Figue fraîche**

2 **Oignon(s)**

1 **Gousse(s) d'ail**

1 c. à soupe **Miel**

1 **Sel**

1 **Poivre noir**

2 c. à soupe **Moutarde ancienne**

1 **Huile d'olive**

Étape 2

Cuisson du filet mignon

- 1 Préchauffer le four sur 180°C (Th.6).
- 2 Recouvrir la plaque de four de papier sulfurisé. Y déposer le filet mignon.
- 3 Répartir les oignons, l'ail et les figes autour de la viande.
- 4 Arroser la viande et les figes à l'aide du miel.
- 5 Saler et poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- 6 Enfourner pendant 40 minutes environ.