

Viandes, poissons et oeufs

Porc laqué


25 min 15 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

304

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc laqué

600 g **Filet(s) mignon de porc**
 50 g **Miel liquide**
 50 g **Farine de riz**
 4 cl **Sauce soja**
 4 cl **Vinaigre de riz**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Fleur de sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du porc

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, parer le filet mignon de porc aux extrémités.
- 2 Couper les morceaux en quatre bandes d'environ 15 cm de longueur et 2 cm de largeur.
- 3 Retirer la pellicule de nerfs et parer le filet en un rectangle à peu près régulier. Réserver dans une assiette.
- 4 Dans un bol, mélanger le miel, la sauce soja et le vinaigre de riz. Mélanger avec une fourchette. Réserver.
- 5 Verser de la farine de riz sur la viande et bien l'enrober sur toutes ses faces.
- 6 Mettre la poêle à chauffer sur feu vif avec de l'huile d'olive. Tapoter la viande pour enlever l'excédant de farine et la déposer dans la poêle.
- 7 Laisser colorer sur toutes les faces en les retournant avec une fourchette.
- 8 Quand la viande est cuite, déglacer avec le mélange au miel et à la sauce soja. Laisser réduire légèrement.
- 9 Débarrasser la viande dans une assiette, la napper de sauce. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.