



Porc

# Filet mignon de porc mijoté aux clémentines



**50 min** **20 min** **30 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**446**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le filet mignon de porc

800 g **Pomme(s) de terre nouvelle(s)**  
600 g **Filet(s) mignon de porc**  
4 **Clémentine(s)**  
3 **Carotte(s)**  
5 branche(s) **Persil plat**  
2 c. à soupe **Farine**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 c. à soupe **Sauce soja**  
2 verre(s) **Eau**  
1 **Echalote(s)**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des légumes

- 1 Peler l'échalote, éplucher les carottes et rincer les pommes de terre grenaille.
- 2 Couper l'échalote en 6 et les carottes en dés de 1 à 2 cm environ. Tailler les pommes de terre en 2 si elles sont un peu grosses.
- 3 Presser le jus de la moitié des clémentines dans un bol. Garder l'autre moitié pour le plat.
- 4 Saler et poivrer le filet mignon de porc.

## Étape 2

### Cuisson du filet mignon

- 1 Dans une grande cocotte, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu vif. Quand l'huile est bien chaude, saisir le filet mignon sur chaque face pendant 2 à 3 min pour le dorer. Puis réserver sur une assiette.
- 2 Ajouter l'échalote et la farine dans la cocotte. Faire revenir pendant 2 à 3 min sur feu moyen à vif.
- 3 Puis baisser le feu sur moyen et ajouter la sauce soja, le

jus des clémentines et l'eau. Bien mélanger en grattant le fond de la cocotte avec une spatule.

- 4 Ajouter les carottes et les pommes de terre. Puis ajouter le filet mignon. Couvrir et faire cuire pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce que le filet mignon soit cuit et les légumes tendres.
- 5 Retourner le filet mignon à mi-cuisson.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Peler et détacher les quartiers des clémentines restantes. Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.
- 2 Au bout des 15 à 20 min de cuisson du filet mignon, ajouter les quartiers de clémentines, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 min.
- 3 Servir le filet mignon de porc mijoté aux clémentines bien chaud, accompagné des légumes et parsemé de persil plat !