Porc

Filet mignon de porc sauté, légumes caramélisés

25 min	15 min	10 min	0	222
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le sauté

450 g **Filet(s) mignon de porc**
1 **Carotte(s)**
1 **Courgette**
2 **Poivron(s)**
2 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Sauce soja**
10 g **Coriandre en poudre**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du sauté

1. Retirer le plus de gras possible du morceau de filet mignon.
2. Découper des médaillons d'environ 1 cm à l'aide d'un couteau d'office et couper chaque médaillon en deux.
3. Bien laver les légumes.
4. Eplucher et couper la carotte en fines rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
5. Détailler la courgette en petits bâtonnets à l'aide d'un couteau d'office.
6. Eplucher les poivrons et les détailler en tranches à l'aide d'un couteau d'office.
7. Eplucher et émincer l'oignon à l'aide d'un couteau d'office.

Étape 2

Cuisson du sauté

1. Faire chauffer l'huile dans le wok sur feu vif.
2. Saisir les morceaux de porc sur toutes les faces.

3. Ajouter l'oignon. Mélanger.
4. Ajouter les légumes et faire sauter pendant 3 min.
5. Ajouter la sauce soja et laisser caraméliser pendant 3 min.
6. Ajouter la coriandre en poudre.

Étape 3

Dressage

1. Servir immédiatement.