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.