

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

FILET MIGNON DE PORC MARINE ET CARAMÉLISÉ DÉS DE BUTTERNUT POÊLÉS

Pour 4 personnes :

1 filet mignon de porc - 1càc bombée de 5 épices - 1càc bombée de gingembre moulu - 2 gousses d'ail - 1 càs poivre rose - 1 càs sauce soja - 2 càs d'huile d'olive - 1 càc rase de sel fin - 2 càs de miel -

Poser le filet mignon dans un plat à gratin. Ajouter tous les autres ingrédients. Enrober le filet mignon du mélange en le massant.

Recouvrir le plat de film alimentaire. Laisser mariner 1h30.

Préchauffer le four à 160°. Enfourner le plat (sans le film alimentaire). Laisser cuire 1h00 en l'arrosant et en le tournant tous les 1/4 heure. Laisser reposer 10 minutes à la sortie du four.

Butternut poêlée : 1 butternut moyenne - 1 càs d'huile d'olive - 2 échalotes - sel - poivre - noix de muscade moulue -

Eplucher, épépiner, couper en dés moyens la butternut. Eplucher les échalotes, émincer finement. Verser dans une sauteuse l'huile d'olive. Chauffer à feu doux. Verser les échalotes, les faire revenir en les salant. Ajouter les dés de butternut. Saler, poivrer, muscader. Cuire en augmentant légèrement le feu. Couvrir, remuer souvent. Laisser cuire jusqu'à ce que les dés soient tendres.