

Recette Filet mignon miel & orange au gingembre, patate douce à l'érable

Temps : 40 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 4

Un plat savoureux alliant filet mignon caramélisé au miel et à l'orange, relevé de gingembre, accompagné de patates douces fondantes à l'érable.

Préparation

Etape 1

Marinade

Mélanger la sauce soja, le miel, le jus d'orange, le Noilly, l'ail haché, le gingembre râpé et les 4 épices. Déposer le filet mignon dans la marinade, bien l'enrober et laisser reposer au frais au moins 30 minutes (idéalement 1 à 2 heures).

Etape 2

Cuisson

Saisir le filet mignon dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'il soit bien doré, puis ajouter la marinade et laisser mijoter doucement en l'arrosant régulièrement jusqu'à cuisson complète.

Etape 3

Garniture

Éplucher et couper les patates douces en morceaux, les cuire (eau ou vapeur) puis les faire revenir avec le sirop d'érable jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et légèrement caramélisées.

Etape 4

Dressage

Trancher le filet mignon, napper de sauce et servir avec les patates douces bien chaudes.

Ingrédients



400 g Filet mignon de porc



10 cl Sauce soja



20 cl Miel



10 cl Jus d'orange



1 Gousse d'ail



10 cl Noilly



4 épices



300 g Patate douce



30 g Sirop d'érable

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	647
Matières grasses (g)	0.6
Dont acides gras saturés	1.9
Glucides (g)	23.2
Dont sucres	19.8
Protéines (g)	8.1
Sel (g)	1.48