

Filet mignon de porc à l'orange

Note de la recette :

**Pour 4 Personne(s)**

Coût de la recette :

Niveau de difficulté :

Temps de préparation :

 20 min

Temps de cuisson :

 30 min

Temps de repos :



- 800 g de filet mignon de porc
- 4 oranges
- 1 botte d'oignons blancs (petits)
- 25 g de beurre
- sel, poivre

[imprimer la recette](#)

Un corbières (Rouge, Languedoc-Roussillon)

Pelez les oignons et coupez la viande en médaillons.

Râpez finement le zeste d'une orange puis pressez-la, ainsi qu'une autre.

Pelez à vif les 2 dernières oranges et détachez les quartiers les uns des autres, en passant la lame d'un couteau entre les fines membranes les séparant.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites-y dorer les médaillons de porc des deux côtés. Quand ils sont bien colorés, ajoutez les zestes, le jus d'orange et les oignons. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 20 min.

Ajoutez les quartiers d'oranges et poursuivez la cuisson 5 min à couvert.

Répartissez les médaillons de porc, les quartiers d'oranges et les oignons dans les assiettes.

Arrosez du jus de cuisson et servez aussitôt avec des asperges vertes en accompagnement.

Astuces

Vous pouvez remplacer le filet mignon de porc par du filet mignon de veau, réduisez alors le temps de cuisson de 10 min. Vous pouvez aussi accompagner ce plat d'un risotto aux herbes.