

Filet mignon de porc au miel facile



Facile



20 min



30 min



Bon marché

Pour combien de personnes cuisinez-vous ?



4



- Filets mignons de 500 g environ : 2
- Oranges : 4
- Oignons blancs : 2
- Miel : 1,25 cuil. à soupe
- Pignons de pin : 2 cuil. à soupe
- Beurre : 40 g
- Sel
- Poivre

Calories = Moyen

Etapes de préparation

- 1 Pelez et émincez les oignons. Prélevez le zeste de trois oranges et coupez-le en fins bâtonnets puis pressez toutes les oranges.
- 2 Dans une cocotte avec le beurre, faites dorer les filets mignons de porc. Quand ils sont bien colorés, ajoutez le miel, le jus d'orange, les zestes, les oignons, les pignons, du sel et du poivre.
- 3 Couvrez et laissez mijoter 30 minutes en arrosant régulièrement les filets mignons de jus d'orange.
- 4 Retirez les filets mignons de la cocotte et coupez-les en médaillons. Arrosez-les du jus de cuisson et servez aussitôt.

Astuces vidéos

Filet mignon de porc aux échalotes : le plat vite fait ! (</videos/recettes-en-video/filet-mignon-de-porc-aux-echalottes-le-plat-vite-fait>)