

FILET MIGNON CARAMÉLISÉ



Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de filet mignon de porc
6 cs de miel liquide
6 cl de sauce soja
1 cc de poivre ou de baies roses
1 pincée de cumin (facultatif)
1 pincée de gingembre (facultatif)
sel

- Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja, le sel, le poivre et les épices.
- Mettez le filet mignon dans un plat et arrosez-le du mélange.
- Tournez-le plusieurs fois de manière à ce qu'il soit bien enrobé. Laissez mariner 2-3 heures au frais.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte et y déposez le filet mignon, faites-le dorer sur toutes les faces.
- Versez la marinade et un verre d'eau, couvrir et faites cuire 20 min à feu moyen.
- Réservez le filet mignon dans un plat recouvert de papier aluminium et poursuivez la cuisson à découvert encore 5 minutes à feu vif pour réduire un peu la sauce
- Détaillez en tranches le filet mignon, servir avec la sauce et du riz ou des légumes.

PS : Il est possible de faire cuire avec la viande, des légumes (navets nouveaux, carottes, pommes de terre) préalablement blanchis environ 12 minutes dans de l'eau salée.