

Filet mignon de porc à l'orange



Filet mignon de porc à l'orange

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

Ingédients

800 g de filet mignon de porc
2 oranges non traitées
1 cuillère à soupe de miel liquide
2 cuillères à soupe de sauce soja
2 sachets-cuisson de riz mélangé
3 brins de persil plat
2 cuillères à soupe d'huile
sel
poivre

Préparation

Lavez et essuyez les oranges. Prélevez leur zeste et pressez-les. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, le miel et la sauce soja, puis mélangez. Faites-y revenir à feu vif les filets mignons salés et poivrés, en les retournant plusieurs fois pour qu'ils soient entièrement caramélisés. Ajoutez alors le jus et les zestes d'orange. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 min à feu doux. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le persil ciselé.

Dans le même temps, faites cuire le riz pendant 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée, en le laissant dans les sachets. Egouttez. Coupez la viande en tranches épaisses et posez-les dans un plat de service. Entourez du riz. Nappez de sauce et servez aussitôt.

Le bon accord vin

un savennière

Notes personnelles