

Filet mignon au raisin et au cumin



Filet mignon au raisin et au cumin

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 minutes

Pour 4 personnes

Ingédients

2 filets mignons de porc 500 g de gros raisins blancs ou rouges 200 g de petits oignons 1 cuillère à soupe de miel d'acacia 30 g de beurre 1 cuillère à soupe de graines de cumin 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide sel poivre

Préparation

Pelez les oignons. Lavez les raisins, coupez-les en deux et égrenez-les. Passez-en 200 g à la centrifugeuse ou au mixeur et réservez le jus. Salez, poivrez la viande et roulez-la dans le cumin.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, mettez les filets à dorer sur toutes les faces, en les retournant sans les piquer. Dès qu'ils sont colorés, salez, poivrez, ajoutez le miel et le jus de raisin. Poursuivez la cuisson 15 min en retournant souvent les filets.

Pendant ce temps, faites cuire 10 min à la poêle les oignons dans le beurre chaud en remuant souvent. Retirez-les de la poêle. A leur place, faites revenir le raisin 4 à 5 min à feu vif. Lorsque les filets sont cuits, tranchez-les et posez-les dans un plat de service.

Déglacez le jus de cuisson et faites réduire sur feu vif. Nappez la viande. Disposez autour les oignons et le raisin. Servez chaud.

Le bon accord vin

un pessac-léognan

Notes personnelles