

Filet mignon au gingembre et à l'orange HS

<http://www.cuisineaz.com/recettes/filet-mignon-au-gingembre-et-a-l-orange-12356.aspx>

avec les simplifications d'Hélène

- 2 filets mignon de porc
- 6 brins de ciboulette ou de persil pour la décoration (*facultatif*)

Pour la marinade :

- 1/2 pot de marmelade d'oranges (*c'est mieux avec la confiture d'orange amère qui contient des zestes*) (160 g environ)
- le jus et le zeste de 2 oranges (*facultatif car la confiture d'orange amère contient beaucoup de zestes*)
- 1 racine de gingembre, 50g environ, pelée et râpée
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel - 2 tours de moulin à poivre

ETAPE 1 : Dans un plat, mélangez tous les ingrédients de la marinade.

ÉTAPE 2 : Faites-y mariner le(s) filet(s) mignon(s) pendant au moins 30 min en le retournant une fois et en l'arrosant (plusieurs heures, c'est mieux)

ÉTAPE 3 : Dans une cocotte, saisissez le filet mignon 3 min à feu vif en le retournant afin de bien le faire dorer sur toutes ses faces.

ÉTAPE 4 : Ajoutez la marinade puis couvrez. Faites mijoter pendant 40 min, en retournant le filet mignon à mi-cuisson.

ÉTAPE 5 : Mettre les filets mignon dans un plat. Les couper en morceaux. Épaissir la sauce avec avec de la maïzena (1 à 2 cuil à soupe) diluée dans un peu d'eau froide

ÉTAPE 6 : Nappez les morceaux de porc de sauce et parsemez de ciboulette (ou persil) ciselée. Servez aussitôt.

***Servir avec des pommes de terre vapeur, une compotée de fenouil, du riz....
Ce plat se réchauffe très bien et peut donc se préparer à l'avance.***