

Filet mignon au gingembre et à l'orange (USA)

Ingrédients

- 1 filet mignon de porc
- 6 brins de ciboulette

Pour la marinade :

- 1/2 pot de marmelade d'oranges (180 g environ)
- le jus et le zeste de 2 oranges
- 1 racine de gingembre de 8 cm de long et 3 cm de large environ pelée et rapée
- 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

Introduction

Cette recette provient d'un bouquin américain absolument dingue qui s'est amusé à recenser les meilleures recettes des pompiers californiens cordons-bleus formés sur le tas :
quoi de plus logique que de se mettre aux fourneaux pendant les tours de garde ? Il fallait y penser...

La recette

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

Faites-y mariner le filet mignon pendant au moins 30 min en le retournant une fois et en l'arrosant.

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.

Ajoutez les 3/4 de la marinade, puis couvrez. Faites mijoter pendant 40 min, en retournant le filet mignon à mi-cuisson. Sortez la viande et posez-la sur la planche à découper. Recouvrez-la de papier d'aluminium et attendez 10 min avant l'étape du découpage.

Pendant ce temps, faites réduire la sauce de cuisson à feu vif jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse et d'une couleur caramélisée. Remuez pour que ça n'accroche pas.

Coupez la viande en tranches de 1 cm (prévoyez 2 tranches par personne).

Dressez-les sur les assiettes, nappez-les de sauce et parsemez de ciboulette ciselée.

Servez aussitôt.

🕒 Révision #2

★ Créé 28 septembre 2024 07:04:45 par Marc Leroi

✂ Mis à jour 28 septembre 2024 07:06:49 par Marc Leroi