



Filet mignon moutarde et miel

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MN

DURÉE TOTALE : 125 MN

PRÉPARATION :

ETAPE 1

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 190°C. DANS UN RÉCIPIENT, MÉLANGEZ LA MOUTARDE, LE MIEL, LA SAUCE SOJA ET 1 C. À CAFÉ D'HUILE D'OLIVE PAR PERSONNE. AJOUTEZ LA GOUSSE D'AIL RÂPÉE OU ÉMINCÉE.

ETAPE 2

ENDUISEZ LE FILET MIGNON DE LA SAUCE ET LAISSEZ MARINER 1H AU FRAIS. UNE FOIS LA VIANDE MARINÉE, LAVEZ LES POMMES DE TERRE ET COUPEZ-LES EN 2 OU 4.

ETAPE 3

DANS UN PLAT, AJOUTEZ LES POMMES DE TERRE ET VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE. SALEZ ET POIVREZ À VOTRE CONVENANCE PUIS MÉLANGEZ. ENFOURNEZ 35 MINUTES À 190°C.

INGRÉDIENTS :

(POUR 4 PERS)

- 1 FILET MIGNON DE PORC
- 1 KG DE POMMES DE TERRE GRENAILLES
- 4 C À C MIEL (LIQUIDE)
- 8 C À C DE MOUTARDE
- 8 C À S SAUCE SOJA SUCRÉE
- 1 GOUSSE D'AIL
- SEL/POIVRE

ETAPE 4

APRÈS 20 MINUTES DE CUISSON, DÉPOSEZ LE FILET MIGNON SUR LES POMMES DE TERRE ET VERSEZ LE RESTE DE LA MARINADE SUR LE DESSUS. ENFOURNEZ PENDANT 30 MINUTES À 190°C. SORTEZ LE FILET MIGNON DU FOUR UNE FOIS CUIT ET SERVEZ-LE AVEC LES POMMES DE TERRE. C'EST PRÊT !

Recette
proposée par

