



Sylvia Morel ► la bonne cuisine Lorraine de Viviane mais pas que

Hier, à 08:08 · 🌐



Filet Mignon Sauce Miel Moutarde

Un plat gourmand où la douceur du miel se marie à la moutarde pour sublimer le filet mignon. Parfait pour un dîner élégant et savoureux !

Ingrédients :

- 600 g de filet mignon de porc
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de moutarde (forte ou à l'ancienne)
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Thym frais (facultatif)

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le filet mignon et faites-le dorer sur toutes les faces pendant environ 5 minutes.
2. Dans un bol, mélangez le miel, la moutarde et le vinaigre balsamique. Versez ce mélange sur le filet mignon dans la poêle. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
3. Incorporez la crème fraîche, assaisonnez de sel et de poivre, et ajoutez du thym frais si souhaité. Mélangez bien et laissez mijoter encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
4. Servez chaud, accompagné de légumes rôtis ou de pommes de terre vapeur.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4 personnes