

Filets mignon de porc au sirop d'érable



22min



Facile



Budget moyen



Par Pascale Weeks

750g

Le sirop d'érable est magique pour laquer la viande de porc et apporte un goût profond au plat, sans le côté trop salé sucré.

Ingédients

2 filets de filets mignon de porc

4 c. à s. de sirop d'érable

2 c. à s. de jus de citron

Huile végétale pour la cuisson

2 oignons nouveaux ou Cébettes

1,5 c. à s. de sauce soja

2 c. à c. de moutarde

300 g de riz

Matériel

Poêle

Bol(s)

Préparation



Préparation : **15min**

Cuisson : **7min**

1

Faites cuire le riz et maintenez-le au chaud.

Coupez les filets en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Dans un petit bol, mélangez le sirop d'érable, la sauce soja, la moutarde et le jus de citron.

Faites chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

2

Ajoutez la viande sur une seule couche (procédez en deux fois si nécessaire) et faites saisir la viande sans la toucher pendant 1 minute, sur feu vif. Retournez la viande et faite la cuire pendant 1 minute.

Ajoutez le contenu du bol et prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Mélangez assez souvent afin que la viande s'enrobe bien des liquides qui vont devenir très sirupeux. A la fin, il ne doit plus rester de jus.

Servez avec le riz et les oignons nouveaux ciselés..