

Filet mignon de porc au miel

- 1 filet mignon de porc
- 4 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre
-
- Coupez le filet mignon en tranches.
- Dans une poêle faites fondre le beurre et y faire revenir le filet mignon.
- Une fois bien saisi ajoutez le miel.
- Bien mélanger.
- Déglacez avec le vinaigre balsamique.
- Couvrir et laissez mijoter à feu très doux pendant 30 minutes.
- A déguster accompagné de tagliatelles fraîches, de riz basmati , ratatouille ou pommes de terre
-

Filet de porc au miel

- 1 **filet mignon** de porc
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (laurier/thym)
- 20 g de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 3 cuillers à soupe de **miel**
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à soupe de vinaigre
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1/2 cuiller à café de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel,
- 1 pincée de poivre

Dans une cocotte, faites revenir vivement le filet de porc, l'ail non pelé et l'oignon dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Laissez dorer 5 mn à feu doux. Ajouter le miel et laissez caraméliser en retournant régulièrement.

Déglacez avec le vinaigre puis ajoutez le vin blanc, le gingembre et le bouquet garni. Délayez le demi-cube de bouillon dans 1 verre d'eau chaude et versez dans la cocotte. Fermez. Dès le sifflement de votre soupape, baissez le feu et laissez cuire 13 mn environ.

Retirez le filet mignon. Laissez réduire la sauce quelques minutes et servir avec pommes de terre