

FILET MIGNON DE PORC AUX PRUNEAUX & ABRICOTS SECS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Filet mignon de porc 200g
- 2 oignons = 160g
- 2 gousses d'ail
- 6 pruneaux
- 6 abricots secs
- Eau 300mL
- Fond de veau 4 càc bombées
- Huile végétale (olive ou tournesol) 3 càs
- Poivre moulu
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil ou coriandre

Astuces :

- Ne pas ajouter de sel car le fond de veau en contient déjà.
- Remplacer les pruneaux ou les abricots secs par des raisins secs.
- Remplacer le fond de veau par de la maïzena pour épaissir la sauce.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher les oignons et les gousses d'ail et les émincer.
2. Couper le filet mignon en gros morceaux dans le sens de la largeur (4 cm).
3. Diluer le fond de veau dans l'eau.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile végétale (1 càs) sur feu moyen. Faire saisir les morceaux de filet mignon de porc sur toutes les faces et les réserver.
5. Dans la même poêle, ajouter de l'huile (2 càs) et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés (environ 10 minutes).
6. Rajouter la viande, les pruneaux, les abricots secs avec l'eau et le fond de veau dilué. Faire épaissir le mélange sur feu moyen/fort en mélangeant de temps en temps et laisser réduire (environ 15 minutes).
7. Au dernier moment, ajouter du poivre moulu et les herbes aromatiques finement ciselées et servir avec du riz ou des pâtes fraîches.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr