



FILET MIGNON DE PORC EXPRESS A L'ASIATIQUE

Recette facile et rapide

4 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 5 minutes

Prix : ★★☆☆

Temps : ★☆☆☆

Difficulté : ★☆☆☆



Crédit Photo : INAPORC

Ingrédients :

- 400 à 450 g de filet mignon de porc
 - 1/2 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 4 cuillères à soupe de sauce soja claire
 - 2 cuillères à soupe de sucre glace (ou en poudre)
 - 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 cuillère à café de Maïzena® (ou de farine)
- Option : du piment suivant son goût*

La préparation de la viande

- ➊ Couper la viande en tranches très fines.
- ➋ Emincer finement l'oignon.
- ➌ Hacher l'ail.
- ➍ Mélanger tous les ingrédients.
- ➎ Couvrir d'un film et **laisser mariner 30 minutes** minimum au frais.

La cuisson

- ➊ Dans un wok ou une poêle très chaude, **saisir la viande** pour la colorer sur toutes les faces (3 à 5 minutes)
- ➋ Dans un demi-verre d'eau, mélanger 1 cuillère à café de Maïzena® (ou de farine).
- ➌ Ajouter le mélange obtenu à la viande, remuer le tout puis couper le feu... C'est prêt !

Variante : faire sauter dans un peu d'huile de fins batonnets de carotte pendant 3 à 5 minutes, réserver et ajouter à la viande en fin de cuisson.

Accord met/boisson : ce plat s'accompagne parfaitement d'un vin rouge léger (à consommer avec modération).

Bon appétit !