

Porc à l'aigre-doux à l'orientale

Préparation : 10 mn

Repos : 1 h

Cuisson : 35 mn

Côté marché :

300 g de filet mignon
200 g de riz blanc thaï
4 cs de miel de montagne
2 cs de sauce tomate
10 g d'ail moulu
1 cc de cannelle moulue
1 cc de gingembre moulu
1 cc de cumin moulu
15 g de beurre
2 cs de sauce soja
1 jus de citron
sel



Découpez le filet mignon en morceaux réguliers de 4 x 4 cm. Mettez-les dans un plat creux.

Préparez la marinade : mélangez à la cannelle, le gingembre, le cumin, le miel, la sauce tomate, la sauce soja, le jus de citron et l'ail. Versez ce mélange sur la viande. Couvrez de film alimentaire et réservez 1 h à température ambiante.

Préchauffez le four à 200°C. Enfournes la viande avec sa marinade pour 35 mn, en l'arrosant à mi-cuisson. Salez si nécessaire. (J'ai doublé les ingrédients). Une recette tirée du livre : Cuisinez bio et gourmand.

Servez avec du riz thaï.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>