

## Filet mignon de porc confit à l'orange, miel et pignons

Préparation 10 mn

Cuisson 45 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 beau filet mignon de porc

2 oranges

2 oignons blancs ( j'ai mis des jaunes )

20 g de beurre

2 c à s d'huile d'olive

2 c à s de miel

1 c à c de fond de volaille déshydraté

4 c à s de pignons

1 pincée de piment en poudre ou 1 c à c de purée de piment

Sel et poivre

Émincer les oignons. Faire revenir le filet mignon de tous côtés dans une sauteuse avec le beurre, l'huile d'olive et les oignons. Brosser les oranges sous l'eau chaude, les essuyer, et avec un économe prélever 1 lanière de zeste. Recouper les lanières en bâtonnets. Presser le jus des oranges. Quand la viande est bien dorée, ajouter le fond de volaille, le jus d'orange, les zestes, 1/2 verre d'eau, le miel, le sel, du poivre et le piment. Porter à ébullition et laisser mijoter 30 mn environ, que le jus réduise.

Faire griller à sec les pignons dans une poêle et les ajouter au dernier moment dans la sauteuse. Servir aussitôt avec une bonne purée de pommes de terre, de patates douces ou d'igname.

Il est possible d'ajouter 1 noix de gingembre râpé en même temps que les autres ingrédients. J'ai testé la recette sans gingembre. J'ai mis un peu plus de zestes d'orange.

Pour 4 personnes il faut bien sûr un très beau filet mignon d'au minimum 600 g.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>