

# FILET MIGNON ROTI EN CROUTE D'EPICES TANDOORI

Pour 6-8 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 45 min



## FILET MIGNON RÔTI EN CROUTE D'ÉPICES TANDOORI

Pour 6 à 8 personnes  
Préparation : 15 min  
Cuisson : 45 min

**2 filets mignons de porc**  
**4 cuillères à soupe de pâte tandoori**  
**2 cuillères à soupe d'huile de colza**  
**1 cuillère à café de graines de cumin**  
**2 cuillères à café de paprika**  
**1 cuillère à soupe de miel d'acacia**  
**sel**  
**poivre**

Allumer le four th 6 - 7 (200°C).

Dans un bol, mélanger la pâte tandoori, l'huile de colza, les épices, le miel, le piment, saler et poivrer. Poser les filets mignons dans un plat allant au four, les recouvrir entièrement de pâte aux épices (dessus et dessous). Ajouter un verre d'eau autour de la viande et faire cuire pendant 45 min environ.

Arroser régulièrement la viande en cours de cuisson, ajouter éventuellement un peu d'eau au cours de la cuisson et retourner les filets mignons à mi-temps.

Servir la viande, coupée en tranches, chaude ou froide.

PASSION ... GOURMANDISE ! <http://annellenor.canalblog.com>