



Les Gourmandises de Marina

FILET MIGNON MIEL ET GINGEMBRE

Ingrédients :

- filet mignon de porc
- 2 cuillères à soupe de miel (d'acacia par ex.)
- 75 g de gingembre frais
- 1 cuillère à café d'épice cinq parfums
- 1 cuillère à soupe de poivre vert frais
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Pelez le gingembre. Râpez-en la moitié. Passez l'autre moitié au presse ail ajoutez le sel, les cinq épices, la sauce de soja, le miel et l'huile. Faites mariner la viande dans ce mélange pendant 2h. Faites dorer la viande dans un faitout sur toutes ses facettes avec l'huile d'olive. Couvrez et laissez mijoter pendant 30mn (retournez et ajoutez de l'eau si le jus caramélise trop. Quand la viande est cuite, ajoutez le reste du gingembre et le poivre. La sauce doit être lisse et onctueuse. Servez avec des nouilles chinoises.

<http://re7demarina.canalblog.com/>