



FILET MIGNON DANS UNE SAUCE PIQUANTE ET DOUCE

AVEC DU RIZ AUX GRAINES ET AUX HERBES, DES BIMIS CROQUANTS ET DU PAK-CHOÏ



Filet mignon ✳



Piment rouge ✳



Gousse d'ail



Pak-choï ✳



Gingembre frais



Oranges à jus



Sauce soja



Anis étoilé



Graines de sésame



Mélange de graines



Riz cargo



Bimis ✳



Sauce poisson



Coriandre fraîche ✳



Menthe fraîche ✳



Oignons nouveaux ✳



Citron vert



55 min



Défi culinaire



À consommer dans les 3 jours

Le filet mignon est une pièce particulièrement tendre du porc qui se marie parfaitement avec la sauce sucrée et piquante que vous allez préparer. On la rencontre souvent dans la cuisine asiatique, de même que les légumes utilisés : le bimi est un cousin éloigné du brocoli qui s'accorde à merveille avec le goût un peu plus prononcé du pak-choï.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, petite casserole, sauteuse avec couvercle, poêle, casserole avec couvercle et plat à four.

Recette de filet mignon dans une sauce piquante et douce : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés et sortez le **filet mignon** du réfrigérateur. Portez 100 ml d'eau par personne à ébullition. Épépinez le **piment rouge** et hachez-le finement. Émincez (ou écrasez) l'**ail**. Retirez l'extrémité de la tige du **pak-choï**, puis taillez-le en lamelles. Râpez finement le **gingembre** et pressez l'**orange**.



2 PRÉPARER LA SAUCE

Mélangez le **gingembre**, le **piment rouge**, l'**ail**, la **sauce soja**, l'**anis étoilé**, la cassonade et 25 ml de **jus d'orange** par personne dans la petite casserole. Réchauffez 1 à 2 minutes à feu moyen-doux, le temps que le sucre fonde. Ajoutez l'eau bouillante, émiettez 1/8 de cube de bouillon par personne au-dessus, augmentez le feu et laissez réduire de moitié pendant 10 à 12 minutes. Maintenez ensuite au chaud à feu très doux★.



3 GRILLER ET CUIRE

Faites chauffer la sauteuse et la poêle à feu vif. Faites dorer dans l'une, les **graines de sésame** et dans l'autre le **mélange de graines**. Réservez les deux hors de la poêle. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LE FILET DE PORC

Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet mignon**. Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la même poêle et faites-y saisir le **filet mignon** de chaque côté 3 à 4 minutes. Mettez-le ensuite dans le plat à four, versez la graisse de cuisson par-dessus et enfournez 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit★★.



5 CUIRE ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans la même sauteuse. Ajoutez les **bimis**, la **sauce poisson** et 25 ml d'eau par personne. Faites cuire 6 à 12 minutes★★★. Retirez le couvercle à mi-cuisson, ajoutez le **pak-choï** et terminez la cuisson sans couvercle. Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre**, taillez la **menthe** en lanières, les **oignons nouveaux** en fines rondelles et le **citron vert** en quartiers.



6 SERVIR

Découpez le **filet mignon** en tranches. Mélangez le **riz** avec les **graines** et les **herbes**, puis salez et poivrez. Servez le **riz** sur les assiettes et garnissez avec les **oignons nouveaux**. Disposez les **bimis** et le **pak-choï** à côté et parsemez de **graines de sésame**. Accompagnez le tout du **filet mignon** et garnissez avec les **quartiers de citron vert**. Versez un peu de sauce sur la viande et servez le reste à table.

★**CONSEIL** : Si la sauce devient trop épaisse, ajoutez du jus d'orange ou du bouillon. Retirez l'anis étoilé de la casserole juste avant de servir.

★★**CONSEIL** : Le filet mignon peut se consommer rosé.

★★★**CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les légumes croquants, vous pouvez laisser le couvercle plus longtemps : les bimis ramolliront davantage.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet mignon (140 g) *	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Oranges à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Anis étoilé (pc)	1	1	1	1	1	1
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Mélange de graines (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Riz complet (g)	85	170	250	335	420	500
Bimi (g) *	80	160	240	320	400	480
Sauce poisson (g) 4)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Oignons nouveaux (pc) *	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cassonade (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3715 / 888	656 / 157
Lipides (g)	39	7
Dont saturés (g)	13,0	2,3
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	15,9	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	46	8
Sel (g)	4,8	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !