

Filet mignon de porc mariné aux fraises carotte croquantes

4 personnes | Préparation : 25 min | Cuisson : 35 min

Ingrédients :

1 filet mignon de porc
25 cl de jus de fraises
Coriandre fraiche
Jus d'un citron vert

Garnitures :
Carottes de différentes couleurs
Sel, sucre
Beurre
125 g de fraises

Préparation :

Préparation du filet mignon :
Mariner environ 4 heures le filet mignon avec le jus de fraises, la coriandre fraiche ciselée et le jus de citron vert. Tourner la viande régulièrement.
Sécher la viande sur du papier absorbant, et saisir la viande à la poêle sur toutes ses faces à l'huile d'olive afin d'obtenir une belle coloration. Finir la cuisson au four à 180°C environ 10 minutes. La cuisson doit-être rosée à coeur.

Préparation des carottes :
Éplucher les carottes, et tailler selon la forme souhaitée. Disposer une poêle le plus à plat possible, recouvrir juste à hauteur d'eau, de sel, d'un peu de sucre et de parcelles de beurre. Cuire à frémissement jusqu'à évaporation totale de l'eau. Les carottes deviennent bien brillantes.

Dressage :
Dresser un joli morceau de filet mignon de porc sur l'assiette, ajouter harmonieusement la garniture autour mélangée aux quartiers de fraises.