

Médillons de porc à l'orange

Ingrédients :

1 filet mignon 600 gr environ

1 oignon

2 gousses d'ail

2 oranges

1 CS de sauce au soja

2 CC de gingembre en poudre

1 CC de 4 épices

coriandre



Couper le filet mignon en médaillon de 1 cm environ

Préparer la marinade :

Peler et émincer finement les oignons, éplucher et couper en deux les gousses d'ail, presser le jus des 2 oranges.

Mélanger le jus d'orange, oignons, ail, les épices et la sauce au soja. Verser la marinade sur les morceaux de viande et faire mariner 1h00 en retournant les morceaux (de 30 mn de chaque face)

Egoutter les morceaux de viande et les faire saisir dans une poêle avec de l'huile (2 à 3 mn de chaque côté), ajouter la coriandre en poudre sur la viande. Poursuivre la cuisson à feux doux pendant 5 mn.