

Médillons de filet mignon à la plancha



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 filet mignon de porc
- une douzaine de tranches très fines de poitrine fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café bombée de *Pimenton de la Vera* (= paprika fumé)
- des piques en bois

Préparation:

- Couper le filet mignon en tranches épaisses de 1.5 cm. Enrouler une tranche de poitrine autour de chaque médaillon et la maintenir avec 2 demi piques en bois.
- Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Badigeonner les médaillons de cette marinade à l'aide d'un pinceau. Filmer et réserver au frais au moins 2 heures.
- Saisir les médaillons sur la plancha bien chaude et préalablement huilée à l'huile d'olive. Compter 5 minutes de cuisson de chaque côté.