

Tradition  
Sartheoise

35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé  
mickael.doire@traditionsartheoise.fr



Facile



8 personnes



20 min de préparation



30 min de cuisson

## Filet mignon de porc à la chinoise



Suggestions:

Banyuls

Coteaux du Loir  
rosé

### Ingrédients

2 filets mignons de porc  
1 pied de brocoli  
3 carottes  
250g de champignons de Paris  
150g de soja (on peut aussi utiliser du soja en boîte)  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
2 cuillères à soupe de miel liquide  
5 cuillères à soupe d'huile D'arachide  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1/2 cuillère à café de graines de coriandre  
Gros sel, sel fin, poivre

### Préparation

1 Découpez les 2 filets mignons en tranches de 0.5cm d'épaisseur. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse. Mettez-y les morceaux de viande à dorer à feu vif 2 minutes de chaque côté. Retirez la viande de la sauteuse et gardez-la dans une assiette. Salez, poivrez et laissez cuire 20 minutes.

2 Découpez le brocoli en bouquets. Coupez les pieds des champignons en 4. Épluchez et coupez les carottes en rondelles fines. Lavez tous les légumes et essuyez-les dans un torchon.

3 Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Quand elle est bien chaude, faites revenir le brocoli, les champignons et le soja. Salez avec le gros sel et faites cuire 10 minutes en remuant régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez le vinaigre.

4 Disposez la viande et les légumes dans un plat de service.. Arrosez de sauce de cuisson et servez aussitôt.



### Astuces de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez préparer les légumes à l'avance. Faites-les revenir rapidement sur feu vif, puis arrêtez la cuisson. Terminez celle-ci avant de servir. Ainsi les légumes seront chauds et resteront croquants.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsartheoise.fr](http://www.traditionsartheoise.fr)

Donnez votre avis sur  Tradition Sartheoise