



Filet mignon de porc et sa sauce à l'orange et au miel

servi avec des carottes glacées

PREMIUM 50 min. • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



Betterave jaune



Pommes de terre à chair farineuse



Thym frais



Carottes en botte



Orange



Amandes effilées



Filet mignon de porc



Miel



Persil plat frais

Ingrédients de base

Beurre, lait, moutarde, cube de bouillon de poulet Maggi, sucre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune* (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Thym frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Carottes en botte* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées* (g) 8) 19) 25)	15	20	25	30	45	50
Filet mignon de porc* (g)	140	280	420	560	700	840
Miel (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Lait (filet) (scheutje)						
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Cube de bouillon de poulet Maggi (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2169 / 519	310 / 74
Lipides total (g)	7	1
Dont saturés (g)	0,5	0,1
Glucides (g)	93	13
Dont sucres (g)	34,9	5,0
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	12	2
Sel (g)	0,4	0,1

Allergènes :

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les **potatoes** et la **betterave jaune**. Épluchez la **betterave jaune** et coupez-la en petits dés de ½ cm. Épluchez les **potatoes** ou lavez-les bien et coupez-les grossièrement en morceaux. Effeuillez le **thym**. Coupez les fanes des **carottes** (conservez un peu de vert) et épluchez-les. Pressez le jus de l'**orange**.



4. Préparer le filet mignon

Pendant ce temps, faites chauffer à feu vif 1 cs de beurre par personne dans une poêle. Salez et poivrez le **filet mignon**. Faites-le saisir 2 à 3 minutes. Placez ensuite le **filet mignon** dans un plat à four et enfournez-le 10 à 15 minutes. Conservez la graisse de cuisson dans la poêle.



2. Cuire les pommes de terre

Faites cuire la **betterave jaune** 20 à 25 minutes, ajoutez les **potatoes** au bout de 5 à 10 minutes. Égouttez et mixez grossièrement les **potatoes** et la **betterave** en purée. Ajoutez 1 cs de beurre par personne et un filet de lait pour l'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne. Salez et poivrez.



5. Préparer la sauce

Faites chauffer la poêle à feu doux avec la graisse de cuisson et ajoutez le **miel** et le jus d'**orange**. Laissez réduire la sauce 6 à 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, coupez le **persil** finement.



3. Glacer les carottes

Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **amandes effilées**. Retirez-les du feu et réservez-les. Replacez la poêle sur le feu et faites-y fondre ½ cs de beurre. Faites cuire les **carottes** 5 à 6 minutes. Ajoutez le bouillon, le sucre et le **thym**, baissez le feu au minimum et laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert.



6. Servir

Répartissez la purée de **potatoes** et de **betterave** sur les assiettes. Placez les carottes et le **filet mignon** à côté. Versez la sauce sur le **filet mignon**. Garnissez du **persil plat** et des **amandes effilées**.

Bon appétit !