

Filet mignon au caramel

La recette de Laëtitia



Laëtitia, maman au foyer, candidate au concours Francis Lelaurain 2016, vous propose son filet mignon au caramel.



Ingrédients pour 4 personnes :

- ✦ 500g de filet mignon de porc
- ✦ 1 poivron rouge
- ✦ 2 carottes
- ✦ 40g de gingembre frais (ou 2 c. de gingembre en poudre)
- ✦ 50g de sucre en morceau
- ✦ 3 c. à soupe d'huile
- ✦ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ✦ 2 oignons
- ✦ 2 c. à soupe de sauce soja
- ✦ 1 c. à soupe de xérès sec
- ✦ 1 pointe de couteau de piment en poudre
- ✦ poivre

Préparation :

- ✦ Lavez puis essuyez le poivron rouge ; fendez-le en deux, ôtez les graines et les côtes ; émincez finement sa chair.
- ✦ Pelez les carottes, passez-les sous l'eau et coupez-les en petits batonnets.
- ✦ Epluchez les oignons, émincez-les très finement.
- ✦ Pelez le gingembre puis râpez-le.
- ✦ Découpez le morceau de viande de porc en très fines languettes.
- ✦ Versez l'huile dans un wok ou une sauteuse. Quand elle est bien chaude, faites sauter les morceaux de viandes. Dès qu'ils sont dorés, retirez-les et laissez en attente sur une assiette.
- ✦ Versez dans le wok tous les légumes et le gingembre; faites revenir en mélangeant sans cesse. Quand les oignons sont transparents, ajoutez la viande, versez la sauce soja, le xérès, le vinaigre.
- ✦ Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes environs.
- ✦ Dans une petite casserole, mettez les morceaux de sucre et 3 cuillères à soupe d'eau. Dissoudre doucement le sucre dans l'eau, puis laissez bouillir jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.
- ✦ Versez le caramel sur la viande ; mélangez, ajoutez le piment et du poivre moulu. Versez très chaud.

Astuce :

Vous pouvez remplacer le filet mignon par du magret de canard servi avec du riz, un bon salé sucré !