

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Fricassée filet mignon de porc, shitakés au caramel de soja

Ingrédients

- 750 g filet mignon
- 400 g shitakés
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 25 g de graines de lin
- 80 g de miel
- 10 cl de sauce de soja
- sel et poivre

Recette

1. Dégraissez légèrement le filet mignon et coupez le en tranches de 6 à 8 mm d'épaisseur.
2. Lavez et coupez les shitakés en morceaux s'ils sont gros.
3. Dans une poêle, saisissez pendant 2 mn les morceaux de flet mignon dans l'huile d'olive sur feu vif.
4. Retournez les, ajoutez les morceaux de champignons et laissez cuire 6 à 8 mn en remuant régulièrement. Salez et poivrez.
5. Ajoutez l'ail haché et les graines de lin, versez le miel et laissez légèrement caraméliser.
6. Ajoutez ensuite la sauce soja et 10 cl d'eau. Laissez cuire 8 à 10 mn sur veuf vif jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.
7. Servez bien chaud accompagné de riz.