

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 3/4 personnes



Durée totale : 2 jours



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 40 min

## Matériel :

Vitalité 4000

## Ingrédients :

- 1 filet mignon de porc d'environ 500 g
- 30 g de racine de gingembre épluchée
- 60 feuilles de romarin + 2/3 branches
- 2 grosses gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de miel (2 pour la farce, 1 pour le badigeon)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Ficelle alimentaire
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Le jus de 1 citron

**Cuisson :** 40 min

**HAUT :** maxi

**BAS :** maxi 20 min puis mini

**Attente :** 10 min

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

# Filet mignon aux épices

## La veille :

**1** Rincez sous l'eau le filet mignon. Séchez-le avec du papier absorbant.

**2** Mixez l'ail, le gingembre, le miel, les feuilles de romarin et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte.

**3** Faites une entaille profonde dans le filet de porc et farcissez-le avec la pâte obtenue (photo n°2).

**4** Ficelez le filet et déposez-le dans la cocotte, le côté entaillé sur le dessus. Badigeonnez-le de miel et disposez des branches de romarin autour (photo n°3).

**5** Couvrez et mettez au réfrigérateur.

## Le lendemain :

**6** Mélangez le jus de citron et la sauce soja. Enlevez les branches de romarin et versez le mélange sur le filet.

**7** Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

## Remarques :

Ce plat épicé est un régal. Il se prépare la veille pour que la viande ait le temps de mariner. La cuisson se fait le lendemain. Servir par exemple avec une purée de pommes de terre à l'huile d'olive, du riz ou quelques pommes de terre vapeur. En fonction de l'épaisseur du filet, le temps de cuisson peut être réduit ou rallongé de 5 mn.



photo n°2



photo n°3

