

Filet mignon de porc

Ingrédients :

	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Filet(s) mignon(s) de porc	1,2 kg (1 à 2 filets)	1,6 kg (2 à 3 filets)
Pommes de terre (moyennes)	6	10
Poivron vert	1	1
Poivron rouge	1	1
Oignon(s)	1	2
Miel liquide	1 c. à s.	2 c. à s.
Moutarde forte	2 c. à s.	3 c. à s.
Huile d'olive	1 filet	1 filet
Gingembre	1 c. à c.	2 c. à c.
Sel, poivre	facultatif	facultatif

Préparation :

- 1 - Retirez les graines des poivrons et émincez la chair.
- 2 - Pelez l'oignon et découpez-le en tranches fines.
- 3 - Pelez les pommes de terre et découpez-les en cubes.
- 4 - Mélangez tous les légumes ci-dessus dans la cocotte avec un filet d'huile d'olive.
- 5 - Dans un récipient, mélangez le miel et la moutarde ainsi que le gingembre.
- 6 - Enduisez le(s) filet(s) mignon(s) avec cette sauce et déposez-les sur les légumes.
- 7 - Salez, poivrez (facultatif).
- 8 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	40 mn	60 mn
Inversion*	20 mn	30 mn
HAUT :	Maxi	Maxi
BAS :	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 20 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIR :	10 mn	10 mn

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Notes :

.....

.....

.....

.....