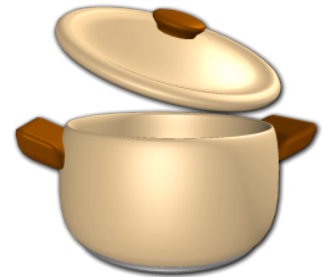


Filet-mignon basmati Sauce balsamique au miel d'acacia

Recette pour 2 personnes

Ingrédients :

- 300 g de filet mignon de porc
- 1 gros échalion finement tranché
- 10 feuilles de basilic haché gros
- 1 pincée de muscade moulue
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre de vinaigre balsamique
- 1/2 verre de melfort ou de vinaigre de cidre 1 cuiller à soupe de miel d'acacia
- 1 cuiller à café d'ail moulu ou 2 gousses d'ail frais tranchées
- sel, poivre



Dans une sauteuse verte* (ou jaune), verser l'huile d'olive et faire dorer échalion et basilic. Ajouter un verre d'eau non gazeuse (genre eau plate, donc !). Incorporer ensuite la muscade, l'ail, les vinaigres et le miel d'Acacia .

Couper le filet mignon en tranches d'1 cm d'épaisseur environ (1,236 cm c'est l'idéal), les déposer au fond de la sauteuse. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 mn.

Retourner les tranches de porc, couvrir et laisser encore cuire 15mn à feu doux.

Ajouter un grand verre d'eau (20cl) et incorporer le riz basmati :

125 g de riz basmati à cuire 10 à 12 mn.

C'est pas mauvais du tout, non mais des fois... 😊

* *Il est généralement admis, d'après la comptine populaire qu' "une sauteuse verte sourit dans l'herbe..."*