Médaillons de filet mignon de porc au chutney d'abricot et au couscous

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	filet mignon de porc suisse (d'env. 1 cm d'épaisseur)
1	petit oignon rouge
1	gousse d'ail
1	gingembre (de la taille d'une noix)
1	petit piment chili rouge
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
240 g	oreillons d'abricots en boîte
	sel
	poivre du moulin
1 1/2 cs	vinaigre de vin blanc
2 brins	persil
250 g	couscous 5 minutes
1	bâton de cannelle
2	clous de girofle
6	cardamomes entières

Valeurs nutritives

1 portion (sans la laitue) contient env.:

540	kcal
42 g	de protéines
58 g	de glucides
14 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1. Mixer les abricots sans le jus en fine purée (réserver le jus).

2. Peler l'oignon et l'ail et les couper en petits dés. Peler le gingembre et le râper finement. Couper le piment en petits dés et faire blondir le tout dans les deux tiers de l'huile. Ajouter les abricots mixés et faire chauffer quelques instants. Saler, poivrer, ajouter le vinaigre et le jus d'abricot selon son goût.

3 Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle. Ajouter les médaillons de filet mignon de porc et les saisir 2 à 3 minutes de chaque côté. Ajouter le persil grossièrement haché, saler et poivrer.

4 Pendant ce temps, préparer le couscous selon les instructions figurant sur le paquet et en ajoutant la cannelle, les clous de girofle et la cardamome.

5 Servir les médaillons avec le chutney d'abricot et le couscous.

Accompagner d'une laitue.