

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



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
- 1.5 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.