

## FILET MIGNON A L'ORANGE

### Préparation :

Faire une marinade composée de 1 c.s. d'huile d'olive, 1 c.c. de vinaigre de cidre, 1 c.c. de miel, 2 gousses d'ail finement haché, le jus de 1 à 3 orange(s)<sup>1</sup> selon la grosseur du filet, sel, poivre,

Couper le filet mignon en tranches d'épaisseur moyenne et le disposer dans la marinade, dans un plat suffisamment étroit pour n'avoir point trop de jus à ajouter.

Laisser 1 à 2 heures au frigo.

Peler 1 à 2 orange(s), détacher les quartiers, ne pas laisser de peau blanche.

### Confection du fonds :

Sortir le filet mignon de la marinade, le faire revenir dans l'huile d'olive, puis baisser le feu et laisser un peu cuire,

Ajouter la marinade et, sur feu moyen, laisser réduire.

### Assemblage :

Quand la sauce a commencé à réduire, ajouter les quartiers d'orange et continuer la cuisson à feu moyen (réduire le feu à la fin),

Avant de servir, on peut ajouter un peu de crème fraîche (selon le goût). Saupoudrer de persil ou de cerfeuil haché.

### Se procurer :

Filet mignon de porc (1 gros pour 4 à 5 personnes),

2 à 4 oranges juteuses,

Huile d'olive, Vinaigre de cidre, Miel, Ail, Crème fraîche ( ?).

### Accompagnement possible : riz

Faire cuire du riz (½ verre par personne) dans l'eau bouillante, en y ajoutant quelques zestes d'orange. Egoutter et mélanger à un peu d'huile d'olive.

c.c. : cuillère à café,

c.s. : cuillère à soupe,

Mais tout dépend de « justes proportions » à évaluer.

---

<sup>1</sup> Le volume dépend de celui de la viande à recouvrir.