



Estelle de Saint Germain

Filet mignon à l'ananas

Ingrédients :

1 Filet mignon de porc, 1 ananas coupé en rondelles, 1 gros oignon jaune, 4 gousses d'ail, 1 pincée de piment, 15 cl soit 10 cuillères à soupe de sauce soja salée ou teriyaki.

Préchauffer le four à 190°

Recette :

Dans une casserole, faire réduire la sauce soja avec l'oignon émincé, ajouter l'ail pressé et le piment puis faire mariner la viande 10 min hors du feu.

Placer le filet mignon dans du papier sulfurisé entouré des tranches d'ananas et du reste de la marinade et enfourner 25 minutes.