

Filet mignon laqué à l'ananas

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 235 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.583

Les ingrédients

- 1.0 u filet mignon Porc
- 400.0 gr Ananas au sirop
- 1.0 u citron
- 2.0 cc Sucre
- 3.0 cs Sauce de Soja
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation de la viande

Dans un bol, mélangez: le sucre, la sauce soja et le jus de citron. Y faire mariner le filet pendant 30 min à Température ambiante.

Préchauffer le four à 180°C (Th 6)

Cuisson

Dans un plat allant au four, y déposer le filet mignon égoutté. Conservez la marinade. Arrosez-le de 3 c à s de jus d'ananas et d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire au four pendant 20 minutes.

Puis ajoutez les tranches d'ananas coupés en morceaux et le reste de la marinade. Poursuivre de 20 minutes la cuisson.

Présentation

Servir aussitôt accompagné de nouilles chinoises sautées.