

Médailles de Filet Mignon Laqués au Soja et au Miel avec sa Quennelle à la Ciboulette

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- FILET(S) DE PORC	450-500g
- SAUCE AU SOJA	3 c à soupe
- CITRON(S)	1 c à soupe de jus
- SAUCE HOISIN (CHINOIS)	2 c à soupe
- MIEL	2 c à soupe
- FROMAGE FRAIS	60g
- CRÈME FRAÎCHE EPAISSE	1 c à café
- CIBOULETTE	
- GRAINES DE SÉSAME	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez le filet mignon de porc en mini-tournedos d'environ 1,5 à 2 cm d'épaisseur.
- Dans un caquelon, mélangez la sauce soja, le jus de citron, le miel et la sauce hoisin. Poivrez. Portez à ébullition et laissez réduire 10 minutes en surveillant car le mélange mousse beaucoup. Réservez lorsque le mélange devient sirupeux.
- Mélangez le fromage frais avec la crème fraiche puis ajoutez la ciboulette. Salez et poivrez. Réservez au frais.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Saisissez alors les morceaux de porc dans du beurre chaud. Salez un peu et poivrez.
- Nappez les morceaux de viande saisis avec la sauce réduite et déposez-les sur une plaque de cuisson.
- Enfournez pour 5-7 minutes.
- Dressez les assiettes en servant un peu de sirop puis déposez les morceaux de viande laqués. Surmontez le tout avec une quenelle de fromage frais à la ciboulette. Saupoudrez de graines de sésame.