

# Marinade - pour filet mignon de porc

Sauce soja, citron, moutarde, herbes



Macération 1 nuit au frigo



Poêle bien chaude, 2\*5 min

**Ingrédients** – Convives : 4 – Préparation : 20 min – Repos 1 nuit – Cuisson : 2\*5 min



1 filet mignon en  
rondelles 2,5 cm



2 càs jus de  
citron



2 càs huile  
d'olive



3 càs de  
sauce soja



1 càc d'herbes  
de Provence



1 càs moutarde  
en grains

## Préparation

1. Dégraisser, si besoin, le filet avec un couteau éfilé.
2. Découper le filet en rondelles de 2,5m environ, les mettre dans un saladier.
3. Rajouter, citron, sauce soja, moutarde à l'ancienne, herbes Bien mélanger le tout.
4. Après ½ H, rajouter l'huile d'olive. Remuer. Couvrir d'un papier alu.
5. Laisser reposer une nuit au frigo.
6. Mettre les rondelles de filet mignon dans une poêle à feu très vif pendant 2\*5 min.
7. Servir chaud avec un légume (Ici chou-fleur gratiné à la sauce Mornay)

\* \* \* 03 décembre 2023 \* \* \*