

Filets de porc à l'orange

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients :

- 400g de filets purs de porc
- 2 oranges
- Un peu de beurre
- 1 c à soupe de sucre semoule
- 1 c à soupe de vinaigre de pomme
- 190ml de fond de veau
- Sel
- Poivre
- Maïzéna

Recette :

- Pressez une orange. Pelez l'autre et coupez-la en quartiers.
- Chauffez le beurre dans un poêle et faites-y revenir les filets de porc coupés en médaillons. Assaisonnez.
- Lorsqu'ils sont cuits, réservez-les au chaud.
- Mettez le sucre semoule dans la poêle, attendez qu'il caramélise un peu puis déglacez à l'aide du jus d'orange, du vinaigre et du fond de veau.
- Portez à ébullition et laissez réduire, ajoutez un petit peu de maïzéna.
- Déposez ensuite dans la sauce, les quartiers d'orange.
- Sur chaque assiette, déposez 2 médaillons et nappez de sauce avec les quartiers d'orange.

Remarque :

Accompagnez ce plat avec du riz aux poivrons (DI-46)