

Mijoté de Porc aux Fruits Secs

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1heure

Ingrédients:

- FILET(S) DE PORC	800g filet mignon
- ABRICOTS SÉCHÉS	8
- FIGUES SÉCHÉES	8
- RAISINS SECS	50g
- CAROTTE(S)	3
- BOUILLON DE VOLAILLE	600ml (1 cube)
- CANNELLE	1/4 c à café
- CUMIN EN POWDRE	1/4 c à café
- GINGEMBRE	1/4 c à café
- OIGNON(S)	1
- MIEL	2-3 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- MAÏZENA	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez les carottes en petits dés.
- Faites-les cuire au micro-onde sous un film alimentaire pendant 4-5 minutes.
- Emincez l'oignon.
- Coupez le filet de porc en gros dés.
- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon émincé avec un peu d'huile.
- Retirez-les de la cocotte et faites-y dorer à la place les dés de porc en ajoutant un peu d'huile d'olive.
- Saupoudrez les épices (cannelle, cumin et gingembre) puis salez et poivrez.
- Replacez les oignons dans la cocotte puis ajoutez les fruits secs, les carottes précuites et le miel.
- Mouillez avec le bouillon de volaille et laissez mijoter 25-30 min à couvert.
- Liez la sauce avec un peu de maïzéna.
- Servez bien chaud.