

Filet de porc à l'orange et au miel

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de thym
- 3 c à soupe de miel d'acacia
- Le jus de 2 oranges
- 1 orange en rondelles
- Sel
- Poivre
- 800g de filet pur de porc

Recette:

- Dans un saladier, versez le jus d'orange, le thym, sel, poivre et le miel. Mélangez bien. Faites mariner les filets de porcs pendant ± 10 minutes.
- Retirez les filets de porc de la marinade et poêlez-les dans l'huile d'olive. Faites brunir les filets sur les 2 faces.
- Ajoutez ensuite la marinade dans la poêle et laissez réduire de moitié, couvrez et continuez la cuisson sur feu doux pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, faites rissoler les épinards. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Dressez ensuite sur les assiettes une couche d'épinard. Ajoutez par dessus les filets de porcs coupés en aiguillettes. Arrosez du jus de cuisson.
- Garnissez de rondelles d'orange.

Accompagnement:

Riz