

Filet Mignon de Porc à la Mangue et Lait de Coco

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Filets de Porc	1 gros filet mignon
- Mangues	1 boîte (au sirop)
- Carottes	2 belles
- Oignons	½
- Gousses d'Ail	1
- Lait de Coco	200 ml
- Crème Fraîche	2 c à soupe
- Raisins Secs	2 c à soupe
- Beurre de Cuisson	
- Citrons	qq. gouttes de jus
- Quatre-Épices (Mélange)	2 pincées
- Sel	
- Poivre	



Recette:

- Découpez le filet mignon de porc en médaillons épais de 1.5 cm.
- Coupez l'oignon en lamelles et émincez finement l'ail.
- Pelez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 4 min 30 sec au four à micro-onde sous un film alimentaire. Réservez.
- Dans une grande poêle, saisissez les morceaux de viande dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Faites alors suer les lamelles d'oignon puis ajoutez les rondelles de carottes précuites et l'ail.
- Saupoudrez avec le mélange 4 épices puis arrosez avec le lait de coco, 2 c à soupe de sirop de mangue et la crème fraîche.
- Incorporez également les raisins secs.
- Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à couvert.
- Egouttez les lamelles de mangue et coupez-les comme souhaité.
- En fin de cuisson, introduisez la mangue et replacez la viande dans la sauce. Arrosez ensuite avec quelques gouttes de citron.
- Poursuivez la cuisson encore 2-3 min supplémentaires.
- Servez les médaillons de porc nappés de sauce et garnis de lamelles de mangue.

Remarque:

Accompagnez de riz ou de semoule.