

## Mignon de porc au caramel

Préparation : 30 mn, attente : 4 h, cuisson : 40 mn.

Pour 4 personnes.

700 g de filet mignon de porc coupé en 12 médaillons, 4 petites courgettes, 1 gousse d'ail, 30 g de pignons de pin, 20 cl de lait de coco, 3 c à soupe de miel liquide, 2 c à soupe de sauce soja, 1 c à café de moutarde forte, 2 c à soupe de vinaigre de cidre, 20 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 1/2 c à café de gingembre en poudre, sel, poivre.

Mélanger le miel, le vinaigre, la moutarde, la sauce soja et le gingembre. Verser ce mélange sur les médaillons. Les laisser mariner 4 h. Les retourner 2 ou 3 fois. Les égoutter et les faire caraméliser dans l'huile chaude. Saler et poivrer. Ajouter le lait de coco et la marinade. Porter à frémissement. Couvrir, laisser mijoter à feu très doux 30 mn.

Laver les courgettes. Les tailler en bandes dans la longueur. Dans une casserole, les faire cuire dans de l'eau salée, en les remuant, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Les égoutter. Faire griller les pignons dans une poêle à revêtement anti-adhésif.

Chauffer le beurre dans une sauteuse. Ajouter les lanières de courgettes et l'ail haché. Saler et poivrer. Remuer pendant 2 mn Hors du feu, ajouter les pignons.

Oter les médaillons de porc de la poêle. Les tenir au chaud. Faire réduire la sauce.

Déposer les médaillons par trois au centre, les napper de sauce et les entourer des courgettes. Servir.



[Clic sur l'image pour l'agrandir](#)

[Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur](#)

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.