

Mangez du porc, les recettes de Nini. Filet de porc aux agrumes

écrit par Christine Tasin | 19 janvier 2013



Pour être sûr de ne pas manger halal, mangez du porc !

Filet de porc aux agrumes :

- 1 ou 2 filets de porc entier dégraissé
- gousses d'ail
- Zestes d'une orange
- un petit verre de grand Marnier
- une boîte de jus d'orange concentré
- un demi- verre de bouillon de poulet (50 ml environ)
- Huile d'olive
- Une cocote en fonte avec couvercle.
- Faire des entailles dans les filets et y insérer des gousses d'ail
- Faire chauffer de l'huile d'olive dans la cocotte et y faire dorer les filets
- ajouter des gousses d'ail et les zestes d'oranges continuer de faire revenir
- Ajouter le verre de Grand-Marnier (flamber si désiré)
- Ajouter le concentré de jus d'orange et remuer avec une cuillère en bois
- Ajouter le bouillon de poulet

– couvrir la cocotte et mettre au four environ 30 minutes.
Vous pourriez aussi transférer le contenu de la cocotte dans un faitout électrique et laisser mijoter environ 20 minutes à force maximale. C'est plus rapide.

NINI