

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **FILET MIGNON DE PORC A L'ORANGE ET AU CURCUMA**

**Pour 6 personnes :**

**1,5 Kg filet mignon de porc - 2 grosses échalotes - 1 orange + 1 pomelo (ou 2 oranges) - 2 càs de fond de veau - 3 càs de miel d'acacia - 20g beurre - 2càs d'huile d'olive - 1 càc curcuma - sel - poivre - 400g polenta instantanée - 1 cube de bouillon de poule - 1 litre d'eau - 1 càs crème fraîche épaisse -**

**Couper la viande en tronçons salés et poivrés. Emincer finement les échalotes. Dans une sauteuse chauffer l'huile d'olive et le beurre. Faire dorer les tronçons de viande. Râper au dessus le zeste de l'orange. Ajouter le jus d'orange, le miel, le fond de veau, la crème et le curcuma. Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes à feu doux.**

**Pendant ce temps, faire bouillir dans une casserole l'eau avec le bouillon de poule. A l'aide d'un fouet verser petit à petit la polenta en remuant. Baisser le feu et cuire encore 2 minutes en fouettant jusqu'à ce que la polenta épaisse. Ajouter la crème, saler, poivrer, remuer et cuire encore 1 minute. Maintenir au chaud couvert.**

**Servir en façonnant une galette de polenta sur chaque assiette, surmonter avec la viande, verser généreusement de la sauce.**