

Filet mignon de porc tandoori



Préparation 10 mn

Cuisson 30 mn environ suivant la grosseur des filets mignons

Les ingrédients pour 6 personnes :

2 filets mignons de porc

6 c à s de pâte tandoori

250 g de riz basmati

1 oignon

2 c à s d'huile

6 graines de cardamome verte

1 bâton de cannelle

1 c à s de curcuma

1 pincée de coriandre en poudre

1 pincée de muscade

Coriandre fraîche

Sel et poivre

Mettre les filets mignons dans un plat à four après les avoir enduits complètement de pâte tandoori. Ajouter un petit verre d'eau dans le plat et cuire à four préchauffé à 180° pendant 25 à 30 mn (à adapter en fonction du four et de la grosseur des filets mignons). Retourner les filets mignons à mi-cuisson.

Peler et hacher l'oignon, le faire revenir à l'huile dans une casserole sur feu doux puis ajouter les épices, du sel, du poivre et le riz. Mélanger et verser 35 cl d'eau, couvrir et cuire 15 mn environ à petit feu jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Laisser reposer un peu hors du feu. C'est la technique du riz pilaf que vous trouverez en photos ICI .

Pour servir, disposer le riz dans un plat de service après avoir retiré le bâton de cannelle et poser dessus la viande coupée en tranches et parsemée de coriandre ciselée. Vous pouvez bien sûr faire une présentation à l'assiette comme sur les photos.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>