

BROCHETTE DE PORC MARINÉ AU MIEL

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

20 min

Personnes

4-6

Ingédients

800g de filet mignon de porc
2 cuillères à soupe de sauce soja
15cl de miel
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de graines à rouscir
1 orange ou mandarine
Huile

Préparation

Couper le filet mignon.

Monter les brochettes.

Assaisonner avec la sauce soja, les graines à rouscir, le curcuma, le sel et le poivre.

Cuire à la poêle dans un peu d'huile.

Retirer les brochettes de la poêle.

Déglicer à l'eau.

Ajouter l'huile et le jus de mandarine.

Servir sans attendre.

Bonne dégustation !

Environ

2,25€
PAR PERSONNE

