

Filet de porc laqué au miel vanille

Plat

Une idée recette pour vos repas de fêtes

Couverts : 5

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Rôti de filet de porc **1kg**

Gousse de vanille **x1**

Miel **4 c. à soupe**

Huile d'olive **2 c. à soupe**

Beurre **30g**

Graines de coriandre **1 c. à café**

Sel / Poivre

Préparation

Dans une casserole, faire fondre le miel et le beurre, les graines de la gousse de vanille, les graines de coriandre concassées, du sel et du poivre. Saisir rôti à la poêle avec de l'huile d'olive.

Le disposer dans un plat, le napper de miel aux épices et l'enfourner 30 min. 160°C (th. 5-6) en arrosant de sauce régulièrement.

3 minutes avant la fin de la cuisson, le passer au grill pour le laquer. Vérifier avant avec une aiguille la cuisson : entrer l'aiguille jusqu'au milieu du roti ; en la retirant, la pointe doit être chaude, et il n'y a pas de jus rougeâtre.

Laisser se détendre la viande dans le four un quart d'heure. Servir accompagner d'un bon riz Jasmin, avec le jus de cuisson. Un vin de compagnie ? Du Gigondas ou du Chateauneuf du Pape pour les uns ; un vin blanc sec pour les autres...