



Filet mignon de porc, coeur de papaye, en robe d'aubergine et réduction d'agrumes

Pour 6 personnes:
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :
2 filets mignons de porc d'environ 500 g chacun
1 papaye
2 c. à soupe d'huile de soja
Le jus d'une orange
Le jus d'un citron
50 cl de lait de soja
1 échalote ciselée
3 aubergines
Thym
Huile d'olive
Sel, poivre

Préchauffer le four à Th. 5/150°C. Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'1 cm d'épaisseur. Badigeonner d'huile d'olive, saler et parsemer de thym. Cuire sur une plaque au four pendant environ 20 minutes. Pendant ce temps, éplucher la papaye et mixer la chair avec 10 cl d'eau afin d'obtenir un jus de papaye. À l'aide d'une seringue, faire pénétrer ce jus dans la viande crue. Dans une poêle à feu vif, faire colorer la viande dans l'huile de soja et finir la cuisson au four pendant environ 15 minutes. Faire revenir l'échalote, déglacer avec le jus d'agrumes et laisser réduire de moitié. Ajouter le lait de soja et assaisonner. Porter à ébullition et filtrer. Réserver. Étaler les tranches d'aubergine en les juxtaposant, y déposer les filets mignons et les enrouler dans les aubergines. Découper chaque filet en trois, ajouter la réduction d'agrumes et servir avec du riz.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

