

les recettes d'Alice

Papillotes de porc à l'aigre douce



Ingrédients

500 gr de filet mignon de porc
2 c à s de miel liquide
4 c à s de gingembre frais
1 citron
2 gousses d'ail

1 oignon nouveau
4 c à s de vinaigre balsamique

Matériel nécessaire

4 papillotes en silicone

Préparation et réalisation

- 1- Découper la viande en quatre morceaux.
- 2- Mélanger dans un bol le gingembre épluché et émincé finement, l'ail écrasé, le vinaigre, le miel, le jus du citron et 8 c à s d'eau.
- 3- Placer un morceau de viande dans chaque papillote et répartir la sauce dessus ainsi que l'oignon couper finement.
- 4- Cuire 20 min au four à 210°.

Conseils et astuces

La cuisson peut se faire au micro-onde et sera de 7 à 10 min environ.

Alice Délice

