

# les recettes d'Alice

## Filet mignon Ananas et gingembre



2



Sucre sale



\*



\*



40 min



### INGREDIENTS

1 filet mignon  
½ boîte d'ananas  
1 poivron rouge  
1 bouillon cube

½ oignon  
Sucre  
10 cl Sauce soja  
Quelques lamelles de  
Gingembre frais

### MATERIEL NECESSAIRE

2 mini cocottes

### PREPARATION ET REALISATION

Couper la viande en des de 3 cm  
Faites revenir 5 min au wok dans un peu d'huile.  
Ajouter le ½ oignon et le poivron coupé en lamelle.  
Saissir 5 min en remuant bien. Ajouter la sauce soja,  
et les lamelles de gingembre.  
Faites dissoudre le cube dans le jus d'ananas ( de la  
boîte).  
Huilez les cocottes. Garnir de la viande et les légumes.  
Remettez le jus de cuisson sur le feu ajouter le jus  
d'ananas et laissez réduire de moitié.  
Versez la sauce dans la cocotte et enfournez 30  
minutes dans un four préchauffé à 180°.

### CONSEILS ET ASTUCES

Servez avec un riz blanc.

Alice Délice

