



Photographie : V. Cheneau, [www.creation-stylisme-culinaire.com](http://www.creation-stylisme-culinaire.com)

## *Filet mignon de porc aux poires, au miel et au cumin*

### **Préparation**

Dans une sauteuse, faire blondir les oignons émincés dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive puis les réserver.

Dans le même récipient, dorer le filet mignon brièvement de chaque côté. Ajouter un cuillère à café cumin et le miel. Mouiller avec 2 verres d'eau, saler et poivrer. Ajouter les oignons et laisser mijoter à feu doux avec un couvercle.

Laisser cuire 25 minutes en surveillant la réduction de la sauce.

Peler les poires. A l'aide d'un couteau pointu, ôter le trognon par le dessous. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, les ajouter au contenu de la sauteuse.

Servir bien chaud avec une purée de pommes de terre maison.

### **Ingédients**

(pour 6-8 personnes)

1 filet mignon de porc fermier

4 poires William

2 oignons

2 cuillères à soupe de miel local

Cumin, sel, poivre

Huile d'olive

Création  
et Stylisme Culinaire

pour :



### *Zoom santé*

*Le filet mignon, morceau maigre du porc, ne contient que 2% d'acides gras saturés (lipides du beurre).*

*Cuisiné entier et à l'étouffé, il conserve un incomparable moelleux!*