



www.plancha-eno.com

Porc aux petits légumes et sésame

Pour 4 personnes
Préparation : 12 minutes
Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

450 g de filet mignon
180 g de haricots verts coupés en tronçons
120 g de pois gourmands coupés en tronçons
4 c. à soupe de grains de maïs
4 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café d'huile de sésame
1 c. à café de graines de sésame doré
Sel

PRÉPARATION

1. Mélangez la sauce soja et l'huile de sésame. Versez-en la moitié dans un sac de congélation et faites-y mariner le filet mignon pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts 7 minutes et les pois gourmands 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Puis égouttez-les.
3. Sur la plancha à feu vif, faites dorer le filet mignon de chaque côté. Baissez le thermostat à feu doux, couvrez avec la cloche et laissez cuire 12 à 15 minutes en retournant de temps à autre, puis réservez.
4. Faites réchauffer les haricots verts, les pois gourmands et le maïs sur la plancha 2 à 3 minutes en remuant régulièrement, puis ajoutez le reste de sauce soja et d'huile de sésame.
5. Coupez le filet mignon en tranches et servez sur les assiettes, ajoutez les légumes et parsemez l'ensemble avec les graines de sésame.



Retrouvez
150 recettes
dans le livre