



Les plats principaux

Filet de porc à la dijonnaise

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes filets pur de porc
2 cuillères à soupe de miel d'acacia
1 cuillère à soupe de jus de citron
250 grammes cornflakes (finement émiettés)
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
poivre (du moulin)
sel marin

Méthode de préparation

Coupez la viande en tranches d'environ 1,5 cm. Réalisez un mélange à base de moutarde, de miel, de jus de citron et d'huile d'olive (1 cuillère à soupe). Salez et poivrez généreusement.

Versez cette marinade dans un sac en plastique. Ajoutez la viande et placez le tout pendant une demi-heure au réfrigérateur.

Roulez ensuite la viande dans les miettes de cornflakes et faites-la cuire à feu vif dans l'huile d'olive restante jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Servez de préférence avec des pommes de terre rôties, des haricots verts et quelques quartiers de citron.

