KIKKOMAN

Filet mignon de porc sauce moutarde-miso

durée totale **73 min.** **10 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson **3 min.** temps de repos

Données nutritionnelles (par portion):
2.010 kJ / 480 kcal

Matières grasses: **18 g** Protéines: **36 g**
Glucides: **30 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

20 g	de moutarde de Dijon
10 g	de pâte de miso blanc
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
320 g	de filet de porc
300 g	de patates douces
30 ml	d'huile d'olive
4	brins de thym frais

PRÉPARATION

Étape 1

20 g de moutarde de Dijon - **10 g** de pâte de miso blanc - **30 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **320 g** de filet de porc
Mélanger la moutarde, la pâte de miso et la sauce soja Kikkoman. Réserver un peu de sauce pour servir, puis faire mariner le filet de porc dans le reste pendant au moins 30 minutes.

Étape 2

300 g de patates douces - **30 ml** d'huile d'olive - **4** brins de thym frais
Laver les patates douces et les couper en deux. Les arroser d'huile d'olive, ajouter le thym et les faire griller environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, au barbecue ou à la poêle.

Étape 3

Faire griller le filet mariné de tous les côtés pendant environ 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, au barbecue ou à la poêle. Laisser reposer la viande pendant 3 minutes avant de la trancher. Servir avec les patates douces rôties et la sauce préparée plus haut.