

Filet mignon de porc Teriyaki instantané

Temps de préparation

5 minutes

temps de cuisson

12 minutes

Temps total

17 minutes

Ingrédients

- Filet de porc 600g
- 1/3 Tasse / 80ml de sauce de soja
- 1/2 tasse / 125ml d'eau
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. À thé (5 ML) de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 2 cuillères à soupe de sucre brun (ou de miel)
- 1 cuillère à the d'huile de sésame
- 1 cuillère à the de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 2 oignons nouveaux hachés
- sel et poivre noir

Méthode

1. Ajoutez le filet de porc au IP
2. Dans un bol, fouetter ensemble la sauce de soja, le vinaigre, l'eau, l'ail, le gingembre, la poudre d'oignon, le sucre brun et l'huile de sésame
3. Verser dans le pot instantané sur le filet de porc
4. Tourner le filet de porc pour couvrir la sauce.
5. Réglé sur manuel 5 minutes (haute pression)
6. Fermez la valve.



7. Une fois cuit, laissez un dégagement naturel de pression pendant 7 minutes.
8. Retirez le porc dans une assiette et couvrez-le de papier d'aluminium, en laissant la sauce dans le pot instantané
9. Réglez sur le mode saute.
10. Fouettez la fécule de maïs avec un peu d'eau pour obtenir une pâte. Ajouter dans le pot instantané et remuer jusqu'à ce que la sauce épaisse
11. Trancher le porc et l'ajouter à la sauce.
12. Assaisonner au besoin avec du sel et du poivre noir.
13. Assiette et saupoudrer d'oignons verts hachés et de quelques graines de sésame.
14. Servir avec votre choix de côtés.

Remarques

Très important - cette recette est pour le filet de porc pas la longe de porc qui est une coupe de viande très différente et déconseillée pour cette recette.

Mijoteuse - Ajoutez les ingrédients en suivant les instructions dans la mijoteuse, laissez reposer 6 heures à feu doux. Retirer le porc, ajouter l'amidon mélangé avec de l'eau à la sauce, laisser mijoter à feu fort 10 minutes, brasser jusqu'à épaississement. Remettre dans le filet de porc tranché à fond dans la sauce et servir.