



Filet Mignon courgettes et pdt au miel en IP.

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 oignons
- 1 filet mignon de porc de 4 à 500 g
- 4 à 5 pommes de terre moyennes
- 2 courgettes moyennes
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuiller à soupe de miel liquide
- sel fin et poivre du moulin
- crème fraîche (facultatif)

- 1) Couper les filets mignon en tronçons (environ 6 à 8).
- 2) Éplucher et émincer les oignons.
- 3) Éplucher les courgettes une bande sur deux, les couper en deux dans la longueur puis en tronçons.
- 4) Éplucher et couper les pommes de terre.
- 5) Dans un peu d'huile d'olive, faire revenir la viande et les oignons dans la cuve de l'IPot. Saler et poivrer.
- 6) Ajouter les courgettes et les pommes de terre.
- 7) Saler et poivrer puis bien mélanger.
- 8) Ajouter l'ail émincé puis le miel.
***La quantité de miel est à définir selon les goûts ; une cuiller à soupe donne un goût sucré/salé très subtil, on peut facilement en mettre davantage si on aime. ***
Saler et poivrer puis bien mélanger.
- 9) Fermer le couvercle de l'IP et lancer en cuisson sous basse pression pour 14 mn, soupape fermée.
- 10) Quick release

PS : on peut couler un filet de crème fraîche dans la cuve juste avant de servir.