



Wok de filet mignon, fenouil et gingembre

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
287kcal	11,3g	2,52g	5,6g	3,15g	35,6g	8,5g
14%	13%	6%	6%	63%	82%	2%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de filet mignon de porc
- 800 g de fenouil cru
- 40 g de gingembre frais pelé et émincé très finement
- 2 gousses d'ail pelées
- 4 cs de sauce soja
- 1 cube de bouillon de viande dégraissé
- 2 cs d'huile de sésame
- 20 g de cacahuètes grossièrement concassées
- 1/2 botte de coriandre fraîche ciselée grossièrement
- poivre

Préparation

1. Tailler le fenouil en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
2. Dans une casserole, bouillir 1 L d'eau avec le cube de bouillon et cuire le fenouil 5 minutes. Couper le feu, retirer le fenouil et le réserver.
3. Plonger le filet mignon de porc dans le bouillon et le laisser tremper pendant 5 minutes. Le retirer et le couper en tranches.
4. Récupérer 60 ml de bouillon et ajouter la sauce soja, les gousses d'ail pressées et le gingembre. Bien mélanger et réserver.
5. Dans un wok, faire chauffer l'huile de sésame et saisir les tranches de filet mignon 2 minutes. Les poivrer. Ajouter le fenouil et le bouillon et faire sauter le tout 2 minutes sur feu vif.
6. Garnir chaque assiette avec la coriandre et les cacahuètes.