

Porc caramélisé aux pommes

600 a 800 g de filet mignon de porc ou couper un petit rôti en deux dans le sens de la longueur, 4 échalotes, 6 pommes, 40 gde noisettes, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères à soupe d'huile, sel poivre et persil

Préparer les fruits et les légumes, peler les échalotes, puis les émincer, bien laver les pommes et les couper en quartier, retirer la partie dure et les graines du trognon

Chauffer une cocotte à feu vif, y déposer les noisettes concassées pour les faire griller quelques instants, en remuant sans arrêt, les retirer et les réserver

Ajouter l'huile dans la même cocotte, y faire revenir les échalotes quelques instants, puis ajouter le filet mignon, le retourner sur toutes ses faces durant 5 mn environ, compléter avec le miel le vinaigre balsamique, le sel et le poivre, bien mélanger et couvrir, laisser cuire encore 5/7 mn sur feu plus doux

Il ne vous reste plus qu'à ajouter les pommes et terminer la cuisson encore 5/7 mn, le temps que les fruits soient bien tendres, la viande elle doit être cuite à cœur,

Servir bien chaud en accompagnant ce plat avec de la sauce et les noisettes torréfiées décorer avec un peu de persil