

Filet mignon Mariné au Barbecue

Pour 6 personnes

1 filet mignon de porc 750g environ

LA MARINADE

- 2 cas miel liquide
- 3 cas huile d'olive
- 3 cas vinaigre balsamique
- 2 cas moutarde
- 1/2 cc gingembre en poudre
- 1/2 cc bois d'Inde ou 4 épices
- 1 cas herbes de Provence
- 1 gousse d'ail
- 1 petite échalote

Émincez finement l'échalote et pressez la gousse d'ail dans un bol, et mélangez avec le reste des ingrédients de la marinade.

Disposez le filet mignon dans un plat à four ou à gratin.

Versez la marinade dessus.

A l'aide de vos petites mains, massez le filet avec la marinade afin que celle-ci pénètre bien dans la viande, de tous les côtés.

Recouvrez le plat de film alimentaire et placez au frigo au minimum 2h.

LA CUISSON

Une fois les braises du barbecue prêtes, disposez les filets mignons sur la grille.

Laissez cuire 30-45 min, le porc devant cuire suffisamment à cœur.

Ne laissez pas trop longtemps non plus, sous peine que votre viande soit sèche.

Tournez régulièrement votre filet afin qu'il cuise uniformément sur toutes ses faces, et qu'une croûte d'épices se forme.

Une fois le filet cuit, découpez-le en tranches et servez accompagné de pommes de terre, courgettes ou autres légumes.