

# Poêlée de filet mignon de porc soja-gingembre, shiitakés et légumes

3 personnes • Préparation : 25 min • Marinade : 30 min • Cuisson : 25 min • Coût supplémentaire : presque nul

## Ingrédients

- 800 à 850 g de filet mignon de porc
- 20 à 25 g de shiitakés séchés
- 5 à 8 g de champignons noirs séchés
- 250 à 300 g de salsifis surgelés
- 200 à 250 g de navets en cubes surgelés
- 2 petites pommes de terre déjà cuites

- 15 à 20 g de gingembre frais ; ail facultatif
- 2 c. à soupe de sauce soja sucrée
- 1 c. à soupe + un peu de sauce teriyaki
- 1 c. à soupe d'eau ; huile neutre
- 1 c. à café de fécule de maïs (conseillé)
- Poivre ; Maggi, Viandox et miel : ajustements seulement

## Déroulement

### 1 Réhydrater les champignons - 20 à 30 min

Couvrir shiitakés et champignons noirs d'eau chaude non bouillante. Égoutter. **Filtrer soigneusement l'eau des shiitakés** et la réserver. Ôter les pieds durs ; couper les shiitakés et détailler les champignons noirs.

### 2 Mariner le porc - 30 min

Couper le filet mignon en médaillons d'environ **1,5 cm**, puis en deux si besoin. Mélanger avec sauce soja sucrée, 1 c. à soupe de teriyaki, 1 c. à soupe d'eau, gingembre râpé et fécule. Réserver au frais.

### 3 Précuire les légumes - 9 à 14 min

Mettre salsifis et navets surgelés avec 3 à 4 c. à soupe d'eau. Couvrir 7 min à feu moyen. **Tester à la pointe d'un couteau** ; poursuivre 2 à 5 min si nécessaire. Découvrir, faire évaporer toute l'eau, réserver.

### 4 Saisir le porc - 5 à 7 min

Chauffer vivement l'huile. Saisir la viande en **deux fournées**, 2 min sur la première face puis 1 à 2 min sur l'autre. Retirer : elle doit rester légèrement rosée au centre.

### 5 Composer la poêlée - 7 à 8 min

Dans la même sauteuse, sauter shiitakés et champignons noirs 2 à 3 min. Ajouter légumes et faire revenir 3 min. Ajouter les pommes de terre en gros cubes et les laisser rissoler. Ajouter l'ail pendant la dernière minute si utilisé.

### 6 Glacer et ajuster - 3 à 4 min

Remettre porc et jus. Ajouter **5 c. à soupe d'eau filtrée des shiitakés**, mélanger 2 min, puis **goûter**. Ajouter seulement si nécessaire du teriyaki. Ajuster avec quelques gouttes de Maggi *ou* de Viandox, ou 1/2 c. à café de miel.

#### Accord vin

Pinot noir d'Alsace, Bourgogne léger ou Gamay : un rouge souple et peu tannique, qui respecte le gingembre et le soja.

#### Pour les restes

Le lendemain, émincer le porc, réchauffer vivement, puis ajouter un oeuf battu et, si souhaité, quelques nouilles.