

# FILET MIGNON DE PORC A L'ANANAS ET GINGEMBRE

Une recette inspirée de Babette de Rozières (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/191/thumbnails/1\\_Babette DR.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/191/thumbnails/1_Babette DR.jpg)

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

## Ingrédients (4 personnes)

- 1 filet mignon de porc (500g)
- 200 g d'ananas au sirop
- ½ poivron rouge
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 c à c de cannelle
- 4 c à s de vinaigre de cidre
- 2 c à s d'huile d'olive
- 20 cl d'eau
- 1 càc de gingembre en poudre
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1 branche de persil
- 1 bouillon cube sans glutamate
- Sel / Poivre

## Préparation

Emincer l'échalote

Tailler le poivron en fines rondelles

Hachez l'ail dégermé et le persil

Couper l'ananas en gros morceaux

Dans une cocotte, cuire les morceaux de viande avec l'ensemble des ingrédients

Laisser mijoter 20 min à couvert

Accompagner d'un riz blanc assaisonné