Filet mignon au fenouil et aux clémentines

Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 90 minutes

Ingrédients:

- 400/500 g de filet mignon de porc
- 3 bulbes de fenouil
- 5 clémentines (de Corse)
- 3 étoiles de badiane
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel
- sel
- poivre

Préparation de la recette :

Sortez la viande du réfrigérateur au moins 30 min à l'avance.

Lavez, égouttez, coupez les bulbes de fenouil en deux, dans le sens de l'épaisseur. Faites-les précuire 20 min au cuit-vapeur, légèrement salés.

Pendant ce temps, salez et poivrez le filet mignon et déposez-le dans un plat allant au four. Dans un bol mélangez le jus de trois clémentines, le miel, le sel, le poivre puis l'huile d'olive. Épluchez et séparez les quartiers de deux clémentines. Préchauffez le four à 90°C (thermostat 2-3).

Quand ils sont prêts, ajoutez les bulbes de fenouil précuits dans le plat, les quartiers des deux clémentines et les étoiles de badiane. Versez la sauce au miel dans le plat et enfournez pour 1 h 15 à 1 h 30 en arrosant régulièrement la viande avec le jus de cuisson.

Une fois cuit, le filet mignon doit encore être rosé à cœur.