



Sauté de porc mariné aux légumes à la plancha

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de marinade : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre pour cuisson rissolée
- 3 petits artichauts violets
- 1 bulbe de fenouil
- 500 g de filet mignon de porc
- 2 citrons confits
- 2 oignons nouveaux
- 8 tomates cocktail
- Sel et poivre du moulin
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Quelques feuilles de coriandre

1. Faire chauffer la plancha (200 à 220°C° pour bien saisir).
2. Peler et couper l'oignon en lamelles.
3. Tailler le citron confit en quartiers.
4. Emincer le filet mignon en tranches fines.

5. Faire mariner l'émincé de porc avec les oignons et les citrons confits. Arroser d'huile d'olive, parsemer de coriandre fraîche ciselée et rehausser de piment d'Espelette. Bien mélanger. Laisser mariner pendant 30 min en mélangeant de temps en temps.
6. Laver, éplucher (si nécessaire) et tailler les pommes de terre en quartiers.
7. Tailler le fenouil en lanières très fines à l'aide d'une mandoline
8. Couper les artichauts en deux ou quatre dans la hauteur (selon le calibre).
9. Laver et couper les tomates en deux.
10. Huiler la plancha et faites cuire les pommes de terre pendant 8 à 10 minutes.
11. Faire cuire ensuite les artichauts pendant 5 à 7 min et ajouter le fenouil émincé.
12. Faire cuire pendant 6 à 8 min en les retournant à mi-cuisson. Réserver au chaud, sur un coin de la plancha. Faire cuire le sauté porc mariné sur la plancha en remuant régulièrement pendant 5 à 6 min.
13. Ajouter les tomates et prolonger la cuisson de 4 à 5 min.
14. Dresser les légumes et la viande sur un plat de service puis parsemer de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir.

© Recette : AnneCé Bretin – Visuel : Amélie Roche pour [Interfel](#)