

Filet de porc aux figues sèches

Une recette crétoise authentique et facile, saine et délicieuse.

La cuisine crétoise est un point de référence sur la scène gastronomique mondiale. Elle offre longévité et bien-être car elle a des parfums, des couleurs et de la fraîcheur.

Les Crétois de l'époque minoenne préparaient des plats au goût sucré et salé ou aigre.

Dans leur yaourt, ils mettaient du miel et des noix et plus tard des fruits, avec prédominance de figues fraîches ou séchées.

Ingrédients

1 filet de porc

5 figues sèches

100 ml de jus d'oranges fraîches

2 càs. miel

2 càs. cognac

4 càs. vin blanc

un peu de sel

du poivre

Préparation

Cuire le filet sur notre grill.

Dans une poêle à frire, mettre les figues, le jus d'orange, le miel, le cognac, le vin blanc, le sel et le poivre et laisser bouillir.

Une fois cuits, mettez le filet à la casserole et faites-les cuire ensemble jusqu'à ce que la sauce devienne uniforme et liée.

Il est servi chaud et les parfums enrichissent la cuisine.

Finir et décorer

Dans un plat, servir le filet et garnir de la sauce.

Nous accompagnons avec yaourt et de fruits de saison, figues et noix !