

# *Les recettes du mas d'Issoire*

## *Filet mignon de porc à l'ananas*

### *Ingrédients:*

*1 gros filet mignon  
1 ananas mûr  
300 gr d'oignons grelots  
sel et poivre*

### *Préparation:*

*Peler l'ananas (couper les extrémités et passer un long couteau fin entre l'écorce et la pulpe du fruit ; vous devez obtenir un cylindre).*

*Couper le en tranches d'1cm d'épaisseur puis en cubes en évitant le centre trop dur.*

*Réserver.*

*Peler les oignons grelots (si vous n'en avez pas il est possible d'utiliser d'autres espèces d'oignons ; l'avantage de ceux-ci est essentiellement esthétique).*

*Faire revenir, à feu très vif et sur toutes ses faces le filet dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Ajouter les oignons au milieu de l'opération. Salez et poivrez.*

*Enfourner la cocotte ouverte dans un four préchauffé à 180°.*

*Au bout de 10 mn rajouter l'ananas (il est préférable de le séparer des oignons pour faciliter le service). Remettre au four pendant (plus ou moins) 12 à 14 mn ; c'est le point délicat qui décidera de la cuisson du filet (rosé, à point, trop ou pas assez cuit !). Bien sûr cela dépend de nombreux facteurs (grosseur du filet, qualité du four, ... et surtout du goût des convives !)*

*Peut être servi avec du quinoa en timbale et des poivrons rouges et / ou verts confits à l'ail.*