

Mignons de porc panés aux épices

Pour 4 personnes

- 800g de filet mignon de porc
- 4 jaunes d'œuf
- 100g de farine
- 200g de chapelure
- 2 bonnes cuillères à soupe de mélange 4 épices
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame, huile de friture, sel et poivre.



Servir: Bien chaud avec des légumes marinés, une sauce tomate, et un verre de Chinon rouge.

Variation

Changez les épices, et essayez avec du veau.

■ Mélangez la farine et le sel, ajoutez le yaourt et l'huile, et pétrissez avec la main en ajoutant de l'eau, jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme, souple et élastique.

■ Coupez le filet mignon en médaillons de 1 à 1,5 cm d'épaisseur, salez et poivrez.

■ Battez les jaunes d'œuf avec une pincée de sel dans un bol.

■ Mélangez la chapelure avec les 4 épices et les graines de sésame dans un autre bol.

■ Disposez la farine dans un dernier bol.

■ Faites chauffer votre huile de friture.

■ Passez les médaillons dans la farine, en les secouant pour ôter le surplus, puis dans le jaune d'œuf, et enfin dans la chapelure.

■ Faites frire les médaillons quelques minutes dans l'huile puis réservez sur du papier absorbant.

Conseils

Veillez à ce que le porc soit suffisamment cuit.