

## Filet de porc à l'ananas



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g d'ananas
- 1 filet mignon de porc
- 2 c à soupe d'huile
- 1 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c à soupe de rhum
- Quelques gouttes de jus de citron
- 1/2 cube de bouillon de volaille dégraissé
- Sel et poivre

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

1. Peler l'ananas et supprimer les "yeux" incrustés dans la chair. Tailler le fruit en rondelles puis en petits morceaux en ôtant la partie centrale.
2. Chauffer l'huile dans une cocotte et faire revenir le filet à feu vif jusqu'à coloration.
3. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
4. Retirer le filet, et faire colorer l'oignon sur feu vif puis le retirer.
5. Faire colorer l'ananas.
6. Remettre le tout dans la cocotte avec le rhum, puis flamber. Ajouter l'ail, le jus de citron et le bouillon. Saler et poivrer.
7. Laisser mijoter 25 minutes en retournant la viande à mi-cuisson.

### Idées de décoration

Garder quelques rondelles d'ananas entières pour les disposer autour du plat.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 24 g    Glucides : 21 g    Lipides : 12 g    Energie : 288 Kcal

