

## MIGNON DE PORC EN CROUTE DE SESAME

- **Type de plat** : Plat principal
- **Difficulté** : facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 5 min
- **Temps de cuisson** : 15 min
- **Calories** : Moyen



### Ingrédients pour 2 personnes

- 1 filet mignon de porc de 400 g
- 10 cuillères à café de graines de sésame
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre

### Etapas de préparation

1. Mélanger le sel, le poivre et les graines de sésame dans une assiette creuse.
2. Faire dorer dans du beurre le filet mignon à la poêle (sur les 4 faces).
3. Badigeonner le filet mignon de miel.
4. Rouler le filet mignon dans la préparation de graines de sésame de façon à le recouvrir entièrement.
5. Enfourner 10 mn à 180°C dans un plat allant au four

