



5 personnes



30 min



25 min

2 filets mignons de porc de 350 à 400g

1 verre de sauce Worcestershire

1 verre de jus d'orange

1 verre de sauce soja

## Filet mignon au barbecue

Préparez la marinade : dans un plat creux, mélangez le jus d'orange, la sauce soja et la sauce Worcestershire. Plongez-y les filets mignons de porc. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner pendant 2 heures au réfrigérateur. Allumez le barbecue pour bien le préchauffer. Déposez sur la grille les filets mignons de porc et faites les griller pendant 20 min environ (à adapter selon l'épaisseur de la viande). Retournez les filets toutes les 4 min. Tout au long de la cuisson, mouillez la viande avec la marinade. Servez les filets mignons coupés en tranches épaisses d'un centimètre environ et accompagnés de légumes.