

FILET MIGNON DE PORC À LA PROVENÇALE

Juin 2006 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 2 filets mignons de porc de 400 g pièce
- ★ 1 oignon paille
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 4 tomates (Roma, grappe)
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 4 brins de persil
- ★ 1 cuillère à café de thym de Provence
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 30 g de margarine (beurre)
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 15 mn

Cuisson : 55 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 11,80 € (soit 2,95 € par personne)



Recette :

Eplucher l'oignon, le hacher finement. Peler l'ail, le hacher finement. Ciseler finement le persil. Porter une casserole d'eau à ébullition, y plonger les tomates 60 secondes, les rafraîchir, les peler et les concasser. Faire fondre le beurre (la margarine) avec l'huile dans la cocotte, y placer les pièces de viande et faire dorer sur toutes les faces à feu vif.

Lorsque la viande est bien colorée, la retirer et la réserver. Ajouter l'oignon et l'ail hachés, faire suer 5 minutes à feu doux en remuant continuellement. Remettre les filets mignons, arroser avec 10 cl d'eau, ajouter les tomates, le laurier, le thym et le persil. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes en retournant de temps en temps les filets.

Servir le filet mignon découpé en médaillons, napper de la sauce. Accompagner d'un tian provençal ou d'un gratin de courgettes.

Boisson :

Un Coteaux varois en Provence rosé servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.