

FILET MIGNON DE PORC AUX POMMES

Octobre 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 filet mignon de porc de 500 g
- ★ 500 g de pommes (Golden ou royal gala)
- ★ 1 citron jaune
- ★ 500 g de carottes fanes
- ★ 2 tiges de persil plat
- ★ 1 cuillère à café de fécule de pomme de terre
- ★ 10 cl de vin blanc sec
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- ★ 50 g de beurre (30 + 20)
- ★ 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- ★ 2 pincées de cannelle moulue
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Cocotte en fonte, 2 casseroles, Moulin à légumes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 57 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 8,45 € (soir 2,11 € par personne)



Recette :

Peler les carottes, les couper en rondelles. Dans une petite casserole verser 10 cl d'eau, porter à frémissement, couper le feu, ajouter le fond de veau et bien mélanger. Faire fondre 30 g de beurre avec l'huile dans une cocotte, y placer la pièce de viande et faire dorer sur toutes les faces à feu vif pendant environ 10 minutes. Ajouter les carottes, baisser le feu, arroser avec le fond de veau, le vin blanc, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 45 minutes à feu doux en retournant la viande de temps en temps. Couper le citron en deux.

Diviser les pommes en quartiers, éplucher et épépiner chacun d'eux, les couper en deux et les placer dans une casserole, arroser avec le jus d'un demi-citron, saupoudrer de sucre, ajouter la cannelle et laisser compoter à couvert 15 minutes à feu doux. Passer au moulin à légumes, grille moyenne. Effeuille le persil. Retirer le morceau de porc de la cocotte, égoutter les carottes et réserver le tout au chaud. Ajouter la fécule dans la cocotte, 20 g de beurre en dés et bien remuer pour lier la sauce durant 2 minutes.

Servir le filet mignon en médaillons, entouré des carottes et de la compote. Napper de sauce et parsemer de pluches de persil.

Boisson :

Un Collioure blanc servi à 10°C ou un Saumur-Champigny rouge servi à 15°C. (*)

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