



Porc

Tournedos de filet mignon en croûte de pain d'épices



25 min **15 min** **10 min** **0** **329**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

500 g **Filet(s) mignon de porc**
8 tranche(s) **Pain d'épices**
15 g **Beurre clarifié (ghee)**
1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**

Étape 1

Les étapes

- 1 Préchauffer le four à 220°C.
- 2 Sur une plaque de four, placer les tranches de pain d'épices et les enfourner afin de les faire dessécher.
- 3 Les enfourner pendant cinq minutes.
- 4 Bien les surveiller car le pain d'épices brûle très vite.
- 5 Les sortir du four et les laisser refroidir.
- 6 Couper le filet mignon en tranches de façon à obtenir des escalopes.
- 7 Broyer le pain d'épices afin d'obtenir une consistance de chapelure, la réserver dans une assiette.
- 8 Battre l'oeuf et le mettre dans une assiette.
- 9 Faire chauffer la poêle et y mettre le beurre clarifié.
- 10 Passer chaque tranche de filet dans l'oeuf puis dans le pain d'épices.
- 11 Poêler les tranches de cinq minutes à sept minutes de chaque côté à feu moyen.
- 12 Attention, être vigilant car les tranches panées ne doivent pas brûler. Ne pas hésiter à baisser le feu.