



Porc

Filet mignon farci à la tapenade



45 min **20 min** **25 min** **0** **326**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la tapenade

- 1 Dénoyer les olives. Peler l'ail.
- 2 Déposer dans le bol d'un robot les tomates confites, les olives, l'ail, les câpres et l'huile d'olive.
- 3 Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Étape 2

Préparation de la viande

- 1 Fendre le filet mignon dans la longueur et tartiner l'intérieur de tapenade.
- 2 Refermer le filet en le roulant sur lui-même et le ficeler fermement.

Étape 3

Cuisson

- 1 Eplucher et ciseler l'échalotte.
- 2 Faire chauffer une sauteuse sur feu vif avec l'huile d'olive. Poser le filet mignon et le faire dorer sur toutes ses faces.
- 3 Ajouter l'échalote ciselée, le thym et la sauge. Mouiller

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

450 g **Filet(s) mignon de porc**

Ingrédients pour la sauce

1 **Echalote(s)**
1 verre(s) **Vin blanc**
6 cl **Eau**
1 branche(s) **Thym**
3 feuille(s) **Sauge**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la tapenade

100 g **Olives noires**
3 **Tomates séchées**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Câpres**
3 c. à soupe **Huile d'olive**

avec le vin blanc et l'eau.

4 Saler et poivrer.

5 Laisser cuire sur feu doux et à couvert pendant 20 minutes, en arrosant régulièrement la viande avec le jus de cuisson.

6 Il est nécessaire de ne pas omettre d'arroser le filet, c'est cette opération qui permet d'obtenir une viande tendre et moelleuse.

Étape 4

Dressage

1 Oter la ficelle et découper le filet en médaillons avant de servir chaud, avec un peu de sauce.