Porc

Filet mignon de porc au roquefort

1h	20 min	40 min	0	420
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le filet mignon au roquefort

- 800 g **Filet(s) mignon de porc**
- 150 g **Roquefort**
- 20 cl **Crème fraîche épaisse**
- 2 **Echalote(s)**
- 1 verre(s) **Porto**
- 10 g **Beurre**
- 1 c. à soupe **Huile de tournesol**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du filet mignon

1. Réaliser une incision dans la longueur sur les filets mignons à l'aide d'un couteau d'office sans aller jusqu'au bout pour les ouvrir en deux.
2. Émietter le roquefort, le répartir à l'intérieur des filets mignons.
3. Refermer les filets mignons, les ficeler à intervalles réguliers, un peu comme un rôti, pour que le roquefort ne s'échappe pas pendant la cuisson.
4. Éplucher et ciseler finement les échalotes avec un couteau éminceur.
5. Faire chauffer une cocotte sur feu vif avec un filet d'huile de tournesol.
6. Assaisonner les filets mignons de sel fin.
7. Faire dorer les filets mignons sur toutes les faces.
8. Débarrasser la viande sur une assiette à l'aide de pinces de cuisine.
9. Ajouter une noisette de beurre dans la cocotte, faire suer les échalotes sur feu doux.
10. Remettre les filets mignons sur les échalotes, déglacer avec le porto.

11 Couvrir et cuire doucement pendant une dizaine de minutes ou plus suivant l'épaisseur de la viande, en la retournant régulièrement.

12 Enlever les filets mignons. Les réserver au chaud sur une assiette, recouverts de papier aluminium.

13 Ajouter la crème fraîche épaisse, mélanger et porter à ébullition.

14 Stopper ensuite la cuisson, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Étape 2

Dressage

1 Retirer la ficelle des filets mignons et les trancher.

2 Dresser sur assiette, napper avec la sauce puis servir.