



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.