



Porc

Filet mignon de porc à la moutarde



40 min 10 min 30 min **0** **434**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet mignon

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

Ingrédients pour la sauce

1 c. à soupe **Moutarde**
1 **Oignon(s)**
50 g **Beurre**
10 cl **Crème fraîche épaisse**
3 c. à café **Fond blanc de veau**
20 cl **Vin blanc**
20 cl **Eau**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Pré-cuisson de la viande

- 1 Faire chauffer le beurre et l'huile dans la cocotte. Poêler le filet mignon entier sur toutes ses faces.
- 2 Retirer la viande de la cocotte et réserver sur une assiette chaude.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher et émincer l'oignon.
- 2 Dans la même cocotte, faire revenir l'oignon émincé.
- 3 Déglacer avec le vin.
- 4 Ajouter la moutarde et la crème. Mélanger.
- 5 Mouiller avec le fond de veau dilué dans l'eau. Assaisonner de sel et poivre.

Étape 3

Dressage

- 1 Remettre le filet mignon dans la cocotte et couvrir.
- 2 Laisser mijoter sur feu doux pendant 20 à 30 minutes selon l'épaisseur du filet mignon.

3 Servir la viande coupée en médaillons, et ajouter la sauce. Les gourmands préféreront une version nappée.