Christophe Casazza

Porc

Filet mignon de porc moutarde colman et jus de raisin

5h	20 min	40 min	4h	539
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

- 600 g **Filet(s) mignon de porc**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 1 branche(s) **Thym**

Ingrédients pour la sauce

- 2 c. à soupe **Moutarde**
- 2 verre(s) **Jus de raisin**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Poivre noir**
- 1 **Sel**
- 40 g **Beurre**
- 4 c. à soupe **Vinaigre de vin**
- 1 branche(s) **Thym**

Étape 1

Préparation du filet

1. Retirer les morceaux de tendons blancs de la pièce de viande avec un couteau bien aiguisé.
2. Replier l'extrémité la plus fine et ficeler la viande. Couper le surplus de ficelle. Réserver la viande.
3. Ecraser la tête d'ail à l'aide d'un couteau à lame large et l'éplucher. Inciser les gousses d'ail pour retirer le germe puis émincer finement. Réserver.
4. Plus l'ail est haché finement plus le plat sera parfumé. Tailler donc selon les goûts.

Étape 2

Préparation de la marinade

1. Déposer la viande dans une assiette et étaler l'ail des deux côtés. Poivrer.
2. Introduire la viande dans un sac de congélation. Insérer les morceaux d'ail restés dans l'assiette. Ajouter dans le sac du thym et de l'huile d'olive.
3. Faire sortir l'air du sac, refermer et masser la viande.

4. Mettre le filet au frais pendant 4 heures, voire une nuit.

Étape 3

Cuisson

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Prendre une poêle qui peut passer au four. Allumer le feu et faire chauffer un peu d’huile d’olive dans la poêle.
2. Sortir la viande du sac de congélation et la faire colorer de tous les côtes.
3. Retirer du feu et placer la poêle dans le four pendant 20 minutes.
4. Lorsque la cuisson au four est finie, réserver la viande sur une assiette dans le four éteint en gardant la porte semi-ouverte.
5. Mettre la poêle sur le feu et déglacer avec le vinaigre. Ajouter la moutarde.
6. Mélanger un peu à l’aide d’un fouet et ajouter le jus de raisin. Remuer à nouveau au fouet et faire réduire au 2/3 à feu moyen.
7. Lorsque la sauce a réduit, éteindre le feu et ajouter le beurre. Remuer avec le fouet.
8. Goûter et rectifier l’assaisonnement en sel si nécessaire.
9. Passer la sauce au chinois dans un bol.
10. Ajouter du thym et mélanger.

Étape 4

Dressage

1. Sortir le filet du four et, à l'aide d'un couteau de cuisine, couper des tranches d'un centimètre d'épaisseur.
2. Déposer trois tranches de filet mignon dans un plat et arroser avec la sauce au jus de raisin et à la moutarde.