

Porc

Filet mignon de porc moutarde colman et jus de raisin



5h 20 min 40 min 4h 539

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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.

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**

- 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.