

*Porc*

# Filet mignon de porc au taboulé libanais et filet d'anchois



**34 min** **30 min** **4 min** **0** **416**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

600 g **Filet(s) mignon de porc**  
 2 botte(s) **Persil plat**  
 4 **Filet(s) d'anchois**  
 100 g **Semoule**  
 1 **Citron(s)**  
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 1 **Menthe fraîche**  
 60 ml **Huile d'olive**  
 1 **Sel**

## Étape 1

### Préparation du taboulé

- 1 Verser la semoule dans dans un saladier et ajouter deux fois son volume d'eau.
- 2 Remuer puis laisser gonfler la semoule.
- 3 Effeuille le persil plat dans un saladier.
- 4 Couper les tomates en quatre et les épépiner. Ensuite, les tailler en petits dés et réserver avec le persil.
- 5 Effeuille et ciseler la menthe. Ajouter au persil.
- 6 Enlever la première couche des oignons nouveaux et l'extrémité du vert. Séparer le bulbe de la tige.
- 7 Hacher le bulbe, ajouter au saladier.
- 8 Emincer la tige, réserver également dans le saladier.
- 9 Couper le citron en deux, le presser et verser le jus dans le saladier.
- 10 Saler la semoule, ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger.
- 11 Enfin, ajouter de la semoule dans le saladier de persil, dosée au goût, et mélanger le tout. Saler, mélanger une dernière fois.

## Étape 2

### Préparation du filet mignon

- 1 Parer le filet-mignon puis le détailler en tronçons assez épais.

## Étape 3

### Cuisson des médaillons

- 1 Faire chauffer de l'huile dans une poêle sur feu vif.
- 2 Déposer les tronçons de filet mignon et juste saisir la viande.
- 3 Retourner avec des pinces pour bien dorer de tous les côtés sans qu'elle s'assèche.
- 4 Pour tester la cuisson, plonger la pointe d'un couteau dans la viande et tester la chaleur sur une partie sensible de la peau, comme le poignet.
- 5 Saler, poivrer et débarrasser les morceaux de filet mignon bien dorés.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Dans une assiette, disposer deux médaillons.
- 2 Garnir le dessus de la viande de taboulé.
- 3 Déposer un filet d'anchois sur chaque part, et assaisonner d'un filet d'huile d'olive.