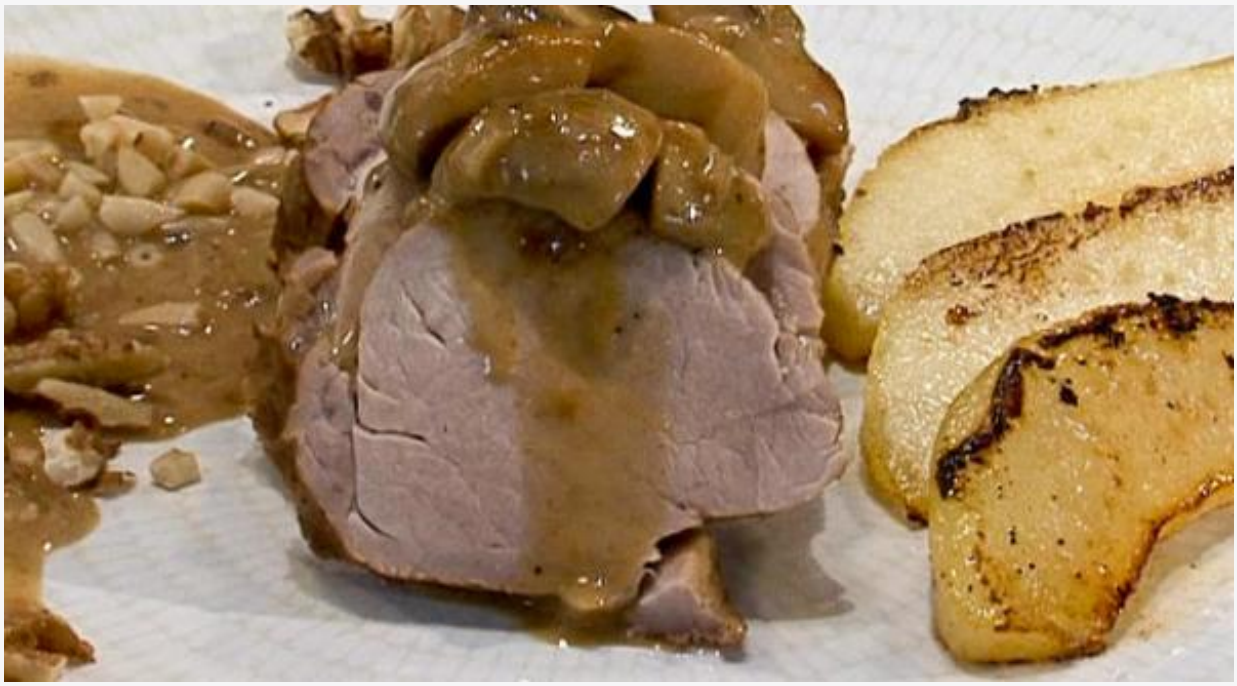
Virginie Guitard

Porc

Filet mignon de porc grillé aux poires



1h15	35 min	40 min	0	350
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Retirer la queue des champignons, les peler puis les couper en quatre.
2. Éplucher et ciseler les échalotes. Réserver dans un bol.
3. Peler la poire à l'aide d'un économe. La couper en quartiers, retirer le centre puis l'émincer pas trop finement.
4. Réserver la poire dans un bol, les citronner.
5. Saler et poivrer le filet mignon sur les deux faces.

Étape 2

Cuisson du filet mignon de porc

1. Faire chauffer du beurre dans une sauteuse et ajouter un peu d'huile d'olive pour éviter que le beurre ne brûle.
2. Déposer les échalotes et les champignons puis bien remuer.
3. Ajouter le filet mignon et le faire dorer quelques minutes sur chaque face.
4. Déglacer au vinaigre. Une fois le vinaigre évaporé ajouter le fond de veau et laisser cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes sur feu moyen.

Ingrédients
pour 6 personnes

Mignon de porc grillé aux poires

- 700 g **Filet(s) mignon de porc**
- 3 **Poire**
- 250 g **Champignon(s) de Paris**
- 2 **Echalote(s)**
- 20 cl **Fond brun de veau**
- 2 c. à soupe **Vinaigre de Xérès**
- 10 cl **Crème liquide (fleurette)**
- 60 g **Beurre**
- 1 **Ciboulette**
- 1 **Citron(s)**

Dressage

- 10 g **Noix (cerneau)**
- 10 g **Pignons de pin**

5 Afin de vérifier la cuisson, trancher la viande avec un couteau. Un filet mignon bien cuit doit être juste rosé à l'intérieur.

Étape 3

Cuisson des poires

1. Faire fondre du beurre dans une poêle puis verser les poires. Laisser dorer pendant 7 à 8 minutes sur les deux faces.
2. Baisser le feu et les laisser cuire quelques minutes afin qu'elles soient fondantes.

Étape 4

Finitions

1. Une fois cuite, déposer la viande sur une grille et la recouvrir de papier aluminium.
2. Augmenter la puissance du feu pour faire réduire la sauce. Ajouter ensuite la crème liquide et remuer. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre.

Étape 5

Dressage

1. Sortir le filet mignon du papier aluminium puis le découper en tranches un peu épaisses.
2. Disposer quelques tranches au centre de l'assiette de service, déposer les poires autour de la viande et les champignons sur le filet.
3. Ajouter un trait de sauce et disposer quelques noix et des pignons de pin préalablement concassés à l'aide d'un pilon et d'un mortier. Servir aussitôt.