Filet mignon de porc alsacien avec choucroute

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 1 h

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

2	filets mignon de porc suisse d'env. 400 g chacun
16 tranches	lard de porc suisse
100 g	lardons de porc suisse
4	oignons botte
2 cc	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
100 g	crème fraîche
	sel
	poivre noir du moulin
	muscade
3	pommes rouges
2	oignons
1 cs	beurre
1 kg	choucroute
2 dl	vin blanc
2 dl	jus de pomme
2	feuilles de laurier
1 cc	baies de genièvre
1.2 kg	pommes de terre farineuses
2 dl	crème
3 dl	lait

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

778	kcal
48 g	de protéines
47 g	de glucides
41 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Des porcs suisses moins stressés

L'engraisseur de porcs Valentin Chappuis veille ainsi à la détention la moins stressante possible et à la meilleure qualité de viande.

Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2 Laver les oignons botte et les couper en rondelles avec le vert. Faire revenir dans la moitié de l'huile avec les lardons. Ajouter la crème fraîche, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Laisser refroidir.

3 Laver, épépiner, couper les pommes en fines tranches. Peler les oignons, les couper en lamelles. Les faire revenir ensemble dans le beurre. Ajouter la choucroute, le vin, le jus de pomme, les feuilles de laurier et les baies de genièvre et cuire 30 minutes à couvert à feu moyen. Saler et poivrer.

4 Éplucher les pommes de terre et les faire cuire jusqu'à tendreté. Porter à ébullition la crème et le lait, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Passer les pommes de terre au presse-purée dans le liquide et lisser. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

5 Préchauffer le four à 120° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 140° C). Entailler les filets de porc de manière à pouvoir les ouvrir à plat. Saler et poivrer la surface de coupe. Garnir avec la farce lardons-oignons, replier les filets et les enrober de tranches de lard.

6 Chauffer le reste de l'huile à feu vif. Y faire revenir les filets de tous les côtés pendant 5 minutes, mettre dans un plat à gratin et braiser au four à mi-hauteur pendant 20-25 minutes. Sortir la viande du four et la laisser reposer 5 minutes.

7 Couper la viande en larges tranches et dresser avec la choucroute et la purée de pommes de terre.

Conseil:
Il est tout à fait possible de préparer la farce pour les filets de porc un jour à l'avance.