

Filet mignon de porc en manteau de pommes de terre, sauce à la truffe et carottes glacées



Mon choix.



Durée totale: 1 h 30 min



Temps actif: 1 h



Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1** filet mignon de porc suisse d'env. 600 g, paré
sel, poivre
- 2 cs** huile de colza HOLL
- 500 g** de pommes de terre à chair farineuse, pelées, râpées
à la râpe à rösti
- 100 g** sbrinz AOP, râpé
- 1 cc** sel
- 2 cc** paprika
- 3 cs** huile de de colza HOLL
- 1 cc** moutarde à l'ancienne
- 1 cs** miel liquide
sel, poivre
- 1 cs** beurre
- 1** échalote, hachée finement
- 0.5 dl** vin blanc sec
- 2 dl** bouillon de viande
- 2 dl** crème entière
- 3 cc** huile de truffe
sel, poivre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 809** kcal
- 45 g** de protéines
- 37 g** de glucides
- 51 g** de lipides



Sans gluten



Contient du lactose



Low Carb

Préparation

1

Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la faire cuire. La sécher en la tapotant avec du papier absorbant, assaisonner. Faire chauffer l'huile dans une poêle, saisir le filet env. 5 minutes de tous les côtés. Retirer la viande, réserver la poêle.

- 2 Mettre les pommes de terre dans un linge propre, bien les essorer. Les mélanger avec le fromage et tous les ingrédients, huile de tournesol comprise, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson, bien aplatir.
- 3 Déposer également le filet sur une plaque chemisée de papier cuisson. Mélanger la moutarde et le miel, incorporer le romarin, assaisonner. En badigeonner le filet de tous les côtés. Piquer le thermomètre à viande au centre du filet.
- 4 Cuire les pommes de terre env. 15 minutes dans la moitié supérieure du four préchauffé à 180 °C (chaleur sole et voûte). Baisser la température à 160 °C sur chaleur tournante/air pulsé, ajouter le filet et poursuivre la cuisson env. 15 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur de la viande atteigne 58–60 °C.
- 5 Éplucher les carottes, les cuire env. 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis les faire caraméliser env. 10 minutes à feu moyen dans une poêle avec du beurre et du miel, assaisonner, garder au chaud.
- 6 Retirer les plaques du four, laisser reposer quelques minutes. Déposer la couche de pommes de terre avec le papier cuisson sur le plan de travail, y déposer le filet, l'envelopper de pommes de terre à l'aide du papier cuisson
- 7 Faire chauffer le beurre dans la poêle réservée, y faire revenir l'échalote env. 2 minutes, déglacer avec le vin et le bouillon, ajouter la crème, laisser réduire env. 5 minutes, ajouter l'huile de truffe, assaisonner.
- 8 Servir le filet avec la sauce aux truffes et les carottes.

Conseil

Si tu n'aimes pas la truffe, tu peux remplacer l'huile de truffe par 1 cc de moutarde et quelques gouttes de sauce Worcestershire.