

Filet mignon de porc entier cuit à basse température



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 50 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2 filets de porc suisse d'env. 400 g
- 4 cs huile
- 5 brins thym
- 60 g beurre
- sel
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans beurre aux herbes et riz) contient env.:

- 304 kcal
- 30 g de protéines
- 0 g de glucides
- 21 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Plus de 80% de l'alimentation de nos animaux provient de suisse.

Lorsqu'il est importé, le soja provient à 90% de production durable.

Préparation

- 1 Sors les filets mignons de porc du frigo 1 heure avant de les préparer.
Mets le plat dans le four et fais préchauffer à chaleur supérieure et inférieure à 80° C.
- 2 Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande. Saisis-la uniformément pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

3

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Mets la viande dans le plat préchauffé. Sale et poivre. Pique le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. Enfonce-le jusqu'au cœur.

4 Ajoute les brins de thym et le beurre directement sur la viande et mets le plat au milieu du four préchauffé. Réglez le thermomètre sur 63° C.

5 Après environ 1,5 heure, tes filets mignons devraient avoir atteint la température à cœur souhaitée de 63° C. Sors la viande du four et découpe-la. Tu peux la servir immédiatement.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.