Filet mignon de porc entier cuit à basse température

Viande Suisse
Mon choix.

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 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.