Médaillons de porc parfaitement cuits

Mon choix.

Durée totale: 15 min

Temps actif: 15 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	médaillons de porc suisse (d'env. 3 cm d'épaisseur)
2 cs	huile
1	citron, coupé en tranches
50 g	beurre, en petits morceaux
2 brins	thym
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans risotto ou polenta) contient env.:

309	kcal
29 g	de protéines
1 g	de glucides
21 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Traçable de l'assiette à la ferme:

Chaque morceau de viande suisse peut être tracé sans faille jusqu'à la ferme.

Préparation

1. Sors les médaillons de porc du frigo 1 heure avant de les préparer.

2. Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le au centre de la viande. Régle la température à cœur sur 63° C.

3. 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 tes médaillons.

4. Saisis tes médaillons pendant 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ne pique jamais la viande avec votre fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.

Mon choix.

5 Réduis la température à feu moyen. Ajoutez le beurre, les tranches de citron et le thym – et fais de nouveau cuire les médaillons pendant 4 à 5 minutes en les retournant de temps en temps.

6 Pose ton annulaire sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes médaillons présentent la même résistance, ils sont parfaitement cuits. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température à cœur de 63° C.

7 Sale, poivre et sers immédiatement.

Accompagner de risotto ou de polenta.