Filet mignon de porc en croûte préparé dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min
Temps actif: 1 h
Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

2	filets mignon de porc suisse (d'env. 400 g)
500 g	chair à saucisse de veau
16 tranches	lard de porc suisse
	poivre du moulin
1 cc	huile
1 bouquet	persil, lavé, haché finement
1 bouquet	ciboulette, lavée, hachée finement
1 bouquet	échalote, pelée, hachée finement
50 g	pistaches, pelées, hachées grossièrement
2 rouleaux	pâte feuilletée abaissée, rectangulaire, 25 × 42 cm
	jaune d'œuf

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

1023	kcal
53 g	de protéines
46 g	de glucides
70 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Viande de porc maigre.

Certains morceaux de viande de porc sont aussi pauvres en graisse, dont la noix, la noix pâtissière, le filet mignon et le filet. La viande de porc fournit de précieuses protéines, des vitamines B, du zinc et du sélénium.

Préparation

1. Sors les filets de porc du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Préchauffe le four à 180° C, chaleur tournante.

2. Poivre les filets. Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la poêle, et quand l'huile est liquide, fais revenir les filets env. 3 minutes sur tous les côtés.

3. Mélange la chair à saucisse, le persil, la ciboulette, l'échalote et les pistaches.

4 Dispose les tranches de lard sur la pâte feuilletée, recouve d'une fine couche de chair à saucisse en laissant un bord libre.

5 Emballe ensuite les filets et badigeonne la pâte de jaune d'œuf.

6 À l'endroit le plus épais, plante le thermomètre dans la viande, afin que la pointe se trouve bien au milieu du filet. Mets les filets sur la plaque et enfourne-la au milieu du four préchauffé. Attention, lors de la programmation du thermomètre: la température souhaitée est de 63° C, mais sors la viande du four à 57° C déjà!

7 À 57° C ou après env. 30 minutes, sors les filets et laisse-les reposer env. 5 minutes pour atteindre une température à cœur de 63° C.

8 Tranche les filets en croûte, dresse et sers immédiatement.

Accompagner de salade.