


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



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 1 h

 Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2** filets 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.

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.

- 4 Dispose les tranches de lard sur la pâte feuilletée, recouvre 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.