Filet mignon de porc dans l'argile aux oignons de printemps et au fenouil

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 35 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	grand filet mignon de porc suisse de 600 g (à commander chez le boucher)
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1	fenouil
1 bottes	oignons de printemps
2 brins	romarin
1.5 kg	argile du magasin de loisirs créatifs (attention: utiliser de l'argile à cuire)
	sel
	poivre noir du moulin
	jus de citron

Valeurs nutritives

Une portion (sans la salade de pommes de terre) contient:

263	kcal
35 g	de protéines
5 g	de glucides
11 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Dans une poêle bien chaude, faire revenir 3-4 minutes le filet de porc dans l'huile de tous les côtés. Le retirer de la poêle et le laisser refroidir.

2. Pendant ce temps, débiter le fenouil en fines lamelles et couper les oignons de printemps en deux dans le sens de la longueur. Détacher les feuilles de romarin des tiges et les hacher grossièrement.

3. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler uniformément l'argile en un rectangle de 30 × 40 cm env. Répartir les légumes et le romarin dessus en laissant le bord libre sur 5 cm env. tout autour.

4. Disposer le filet de porc au milieu et rabattre avec précaution l'argile par-dessus, en laissant une petite ouverture au centre pour que la vapeur puisse s'échapper. Bien souder les bords.

Viande Suisse

Mon choix.

5 Placer la viande empaquetée dans l'argile directement dans les braises chaudes et la laisser cuire 25-30 minutes. Sortir le paquet du feu avec une pince à barbecue, le poser sur une surface dure et casser la croûte d'argile à l'aide d'un marteau. En retirer le filet et les légumes, saler, poivrer et rehausser d'un peu de jus de citron.

6 Servir immédiatement.
Accompagner d'une salade de pommes de terre avec des tomates séchées.