Médaillons de filet mignon de porc à la sauce au poivre

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 25 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **12** médaillons de filet de porc suisse d'env. 60 g chacun
- **1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- **1** oignon
- **1 dl** vin blanc sec
- **1 dl** bouillon de bœuf
- **1** orange bio, jus et zeste
- **2 dl** demi-crème à sauce
- **1 cs** grains de poivre vert mariné
- **1 cc** grains de poivre rose
- sel
- poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

- **414** kcal
- **42 g** de protéines
- **6 g** de glucides
- **23 g** de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Conseil

Ajouter le jus de viande s'étant écoulé à la sauce pour obtenir un goût de viande plus intense.

Préparation

1. Sortir les médaillons de filet de porc du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les médaillons des deux côtés pendant 3 minutes. Les envelopper dans du papier d'aluminium et les garder au chaud.

2. Peler l'oignon, le couper en petits dés et le faire revenir dans la même poêle jusqu'à ce qu'il soit translucide. Déglacer au vin blanc. Laisser réduire. Ajouter le bouillon, le jus d'orange et la demi-crème à sauce.

3 Écraser grossièrement le poivre vert et l'ajouter. Faire réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien crémeuse. Écraser un peu de poivre rose, l'ajouter et assaisonner le tout de sel et de poivre noir. Ajouter le zeste d'orange et servir avec les médaillons.

Accompagner de riz au beurre et de fenouil à l'étuvée.