Filet mignon de porc cuit à basse température à la sauce aux pommes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 5 min
Temps actif: 35 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

2	filets mignons de porc suisse d'env. 350 g chacun
1 cs	beurre à rôtir
	sel
	poivre du moulin
2	bâtons de cannelle
1	échalote
2	pommes
30 g	raisins secs
1.5 dl	vin blanc sec
1.5 dl	crème

Valeurs nutritives

1 portion (sans spätzli ni carottes) contient env.:

468	kcal
40 g	de protéines
0 g	de glucides
22 g	de lipides

Sans gluten
Contient du 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. Sortir les filets mignons du réfrigérateur 1 heure avant de les préparer. Mettre dans le four un plat adapté et faire préchauffer à chaleur inférieure et supérieure à 80° C.

2. Dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu vif et y saisir les filets mignons pendant env. 3 minutes de tous côtés. Les sortir et réserver la poêle pour la sauce.

3 Déposer la viande dans le plat préchauffé, saler, poivrer, saupoudrer de cannelle grossièrement écrasée et enfourner pour env. 1,5 heure. Si vous travaillez avec un thermomètre à viande, la température à cœur doit être de 63° C.

4 Pendant ce temps, peler l'échalote et la couper en petits dés. Couper les pommes entières en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Faire mariner les raisins secs dans le vin blanc.

5 Faire chauffer à nouveau la poêle avec les résidus de grillé, y faire blondir les dés d'échalote, ajouter les rondelles de pommes et faire cuire un instant. Ajouter les raisins secs avec le vin blanc et faire cuire à l'étouffée pendant 3 à 4 minutes à feu moyen. Ajouter la crème et laisser mijoter doucement 2 à 3 minutes supplémentaires. Saler et poivrer.

6 Sortir la viande du four, retirer les bâtons de cannelle et verser le jus de viande éventuellement obtenu dans la sauce. Couper la viande en tranches et dresser avec la sauce sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de spätzli et de carottes cuites à la vapeur avec du miel et de la vanille.