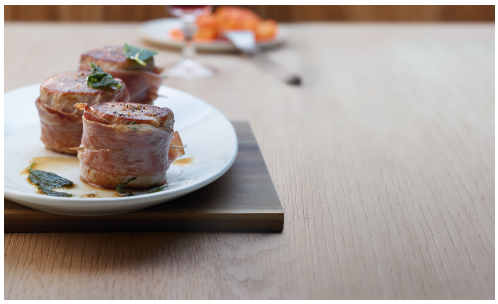
Médaillons de filet mignon de porc au jambon cru et à la sauge

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

12	médaillons de filet mignon de porc suisse (d'env. 60 g chacun)
12 tranches	jambon cru du Tessin
	poivre du moulin
2 bouquets	sauge
60 g	beurre froid
	sel
	sucre
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1.5 dl	vin blanc
600 g	carottes
1	échalote

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

500	kcal
51 g	de protéines
10 g	de glucides
28 g	de lipides

Sans 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. Poivrer les médaillons de filet mignon de porc. Plier les tranches de jambon cru dans le sens de la longueur et les enrouler autour des médaillons avec deux feuilles de sauge. Fixer avec un cure-dent.

2. Peler les carottes et les couper en petits morceaux. Peler l'échalote et la couper en petits dés. Faire blondir l'échalote dans la moitié du beurre. Ajouter les carottes, saler légèrement, saupoudrer de sucre, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 à 12 minutes.

3 Saisir les médaillons dans l'huile d'olive 4 à 5 minutes de chaque côté. Retirer la viande de la poêle et réserver au chaud.

4 Déglacer le jus de cuisson avec le vin blanc et bien faire bouillir. Retirer la poêle du feu, ajouter le reste de beurre en flocons et mélanger soigneusement. Verser dans cette sauce le jus obtenu après avoir laissé la viande au chaud. Saler et poivrer.

5 Servir les médaillons avec la sauce et les carottes.