Filet mignon de porc basse température avec citronnelle et genièvre

Mon choix.

Durée totale: 1 h 45 min

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour le filet mignon de porc

600 g	filet mignon de porc suisse
1	citron bio
1 bouquet	citronnelle
10	baies de genièvre
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre du moulin

Pour la salade de chou rouge

1	petit chou rouge
3.5 cs	vinaigre de vin blanc
4.5 cs	huile de carthame
2 cs	airelles en bocal

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées) contient env.:

380	kcal
36 g	de protéines
7 g	de glucides
22 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. Passer le citron sous l'eau chaude et râper la peau. Couper finement la citronnelle et écraser grossièrement les baies de genièvre. Mélanger le tout.

2. Saisir le filet mignon de porc de tous côtés pendant 2 à 3 minutes dans l'huile bien chaude. Déposer la viande dans un plat allant au four, saler et poivrer. Étaler le mélange citronnelle-baies de genièvre sur la viande et faire cuire au four préchauffé à 80° C pendant env. 90 minutes (température à coeur: 60-65° C).

3 Pendant ce temps, laver le chou rouge et le couper en fines lanières. Mettre le chou dans un saladier, saler et bien mélanger. Laisser reposer 30 minutes. Vider l'eau générée. Assaisonner le chou rouge avec du poivre, le vinaigre, l'huile de carthame et les airelles. Couvrir et laisser encore reposer.

4 Sortir le filet mignon du plat et le couper en tranches. Servir les tranches de viande avec le fond obtenu et la salade de chou rouge.

Accompagner de pommes de terre sautées.