Filet mignon de porc tressé aux poireaux

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h
Temps actif: 20 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- **2** filets mignons de porc suisse (d'env. 400 g chacun)
- **2** petits poireaux
- sel
- **1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOL
- **9** baies de genièvre
- **40 g** beurre
- poivre du moulin

Valeurs nutritives

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

- **381** kcal
- **46 g** de protéines
- **3 g** de glucides
- **19 g** de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 160° C. Couper les filets de mignon de porc dans le sens de la longueur, en trois bandes identiques.

2. Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, le laver et le faire blanchir dans de l'eau salée durant 3 à 4 minutes. Le rincer ensuite à l'eau froide et l'effeuiller.

3. Recouvrir chaque bande de filet mignon de poireau et réaliser une tresse homogène avec les trois bandes. Fixer les extrémités à l'aide des cure-dents et de la ficelle de cuisine. Dans une petite cocotte, faire chauffer l'huile à feu moyen et y saisir les tresses durant 2 à 3 minutes des deux côtés. Écraser grossièrement le genièvre, le mélanger avec le beurre et répartir sur les tresses, saler et poivrer.

4. Faire cuire les tresses de filet mignon au four durant 35 à 40 minutes. Les arroser de temps en temps d'un peu de beurre au genièvre.

5 Retirer les tresses du four, les couper en deux et les servir sur des assiettes préchauffées avec le beurre au genièvre.

Accompagner de purée de céleri et de pommes de terre sautées avec des dés de lard et du persil.