



Filet mignon de porc à la chair à saucisse à l'estragon en croûte



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 5 min

 Temps actif: 30 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** filet mignon de porc suisse
- 200 g** chair à saucisse de veau suisse
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 200 g** échalotes
- 2 branches** thym
- 2 dl** vin rouge
- 2 dl** bouillon de légumes
- sel
- poivre du moulin
- 1 bouquet** estragon
- 1** pâte feuilletée abaissée rectangulaire
- 1** jaune d'œuf
- 30 g** beurre

Valeurs nutritives

1 portion (sans betteraves) contient env.:

- 770** kcal
- 46 g** de protéines
- 37 g** de glucides
- 47 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

Ton boucher te fournira volontiers de la chair à saucisse. Nous te conseillons de la commander à l'avance.

Préparation

- 1** Saisir le filet mignon de porc dans l'huile bien chaude pendant 2 à 3 minutes de tous côtés puis sortir la viande de la poêle. Peler les échalotes, les couper en rondelles et les faire blondir dans la graisse de cuisson. Ajouter le thym, déglacer avec le vin rouge et le bouillon et laisser mijoter lentement à feu moyen.
- 2** Pendant ce temps, saler et poivrer le filet mignon de porc. Effeuille l'estragon, le hacher grossièrement, l'ajouter à la chair à saucisse et mélanger.
- 3**

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Étaler la pâte feuilletée puis la chair à saucisse par-dessus. Laisser une bordure de 1 cm de libre sur tous les côtés. Déposer le filet mignon de porc au centre. Badigeonner les bords de la pâte de jaune d'œuf, replier la pâte sur le filet et badigeonner du restant de jaune d'œuf. Décorer à son goût avec les restes de pâte.

4

Faire dorer au four préchauffé à 180° C pendant 30 à 35 minutes. Laisser reposer 10 minutes. Ajouter le beurre froid en petits morceaux dans la sauce aux échalotes qui ne doit plus bouillir, mélanger et servir avec le filet mignon de porc coupé en morceaux.

Accompagner de betteraves revenues dans du beurre.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.