Médaillons de filet mignon de porc aux dattes et aux noisettes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

8	médaillons de filet mignon de porc suisse (d'env. 80 g chacun)
8 tranches	lard paysan de porc suisse
4	dattes
1 cs	noisettes
2 brins	thym
	citron bio
8	baies de genièvre
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 dl	vin rouge
3 dl	bouillon
30 g	beurre froid
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

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

420	kcal
38 g	de protéines
6 g	de glucides
26 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Ton boucher préparera volontiers les médaillons pour que tu n'aies plus qu'à les farcir.

Préparation

1. Couper les dattes en deux et les dénoyauter, hacher grossièrement les noisettes. Effeuiller le thym et mélanger le tout.

2. Faire une petite entaille dans chaque médaillon de filet mignon (tu peux également demander à ton boucher de le faire) et les farcir avec la préparation aux dattes. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau. Piler grossièrement les baies de genièvre. Assaisonner la viande avec ces deux ingrédients, après les avoir mélangés. Enrouler chaque médaillon d'une tranche de lard paysan.

3 Dans l'huile bien chaude, saisir les médaillons du côté où les extrémités du lard se rejoignent, puis faire cuire de tous côtés environ 4 à 5 minutes. Sortir la viande de la poêle et réserver au chaud.

4 Déglacer le fond de cuisson avec le vin rouge, ajouter le bouillon et bien faire bouillir. Mélanger le beurre froid coupé en petits morceaux dans la sauce lorsqu'elle ne bout plus. Assaisonner avec un peu de sel et du gros poivre, et servir avec les médaillons.

Accompagner de feuilles de choux de Bruxelles cuites à la vapeur et de Spätzli.