Filet mignon de porc cuit à basse température sur son lit d'herbes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 15 min
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	filet mignon de porc suisse
1 cs	beurre à rôtir
2 bouquets	cerfeuil
1 bouquet	thym-citron
500 g	petites pommes de terre avec la peau
2 bottes	oignons de printemps
250 g	beurre
3	jaunes d'œufs
1 dl	vin blanc
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

860	kcal
40 g	de protéines
24 g	de glucides
64 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose
Low Carb

Des porcs contre le gaspillage alimentaire.

Les porcs valorisent les sous-produits de la production alimentaire. Ils contribuent à réduire le gaspillage alimentaire.

Préparation

1 Préchauffer le four à 80° C et y faire chauffer un plat plat. Saisir le filet mignon dans le beurre à rôtir bien chaud environ 4 minutes de tous côtés. Mettre la moitié des herbes dans le plat chaud, poser le filet mignon de porc par-dessus et couvrir avec le reste d'herbes. Placer le plat au milieu du four et faire cuire env. 90 minutes. La température à cœur doit être de 60 à 65° C.

2 Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre dans de l’eau salée. Parer les oignons de printemps et dans une poêle, les faire revenir dans un peu de beurre.

3 Faire fondre le reste de beurre. Battre au bain-marie les jaunes d’œufs avec le vin blanc, une pincée de sel et un peu de poivre jusqu’à obtention d’une consistance crémeuse. Incorporer le beurre liquide tout d’abord goutte à goutte puis en fi let. Mélanger. Tous les ingrédients doivent être à la même température. Réserver la sauce hollandaise au chaud.

4 Sortir le filet mignon du four, le trancher, puis saler et poivrer selon son goût. Servir avec les oignons de printemps, les pommes de terre et la sauce.

Accompagner d’une salade verte.