

FILET MIGNON DE PORC AU MIEL

Mars 2004 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 1 filet mignon de porc de 400 g
- ★ 1 oignon paille
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 300 g de champignons de Paris frais
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec
- ★ 3 cuillères à soupe de miel liquide d'acacia
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 60 g de beurre ou de margarine (30 + 30)
- ★ 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- ★ 10 baies roses
- ★ 10 grains de poivre vert déshydraté
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole, Poêle

Préparation : 15 mn

Cuisson : 55 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 7,65 € (soit 3,83 € par personne)



Recette :

Éplucher l'oignon, le hacher finement. Dans une petite casserole mettre 10 cl d'eau, porter à frémissement, arrêter alors la cuisson, ajouter le fond de veau et mélanger. Faire fondre 30 g de margarine ou de beurre avec l'huile dans la cocotte, y placer la pièce de viande et faire dorer sur toutes les faces à feu vif.

Lorsque la viande est bien colorée, la retirer et la réserver. Ajouter l'oignon haché, les gousses d'ail en chemise (avec la peau) dans la cocotte, saler, poivrer et ajouter le miel liquide. Cuire 5 minutes à feu doux en remuant continuellement. Déglacer avec 2 cuillères à soupe de vinaigre, remettre le filet mignon, arroser avec le vin blanc et le bouillon, ajouter le bouquet garni et les épices écrasées. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes en retournant de temps en temps le filet.

Laver et éplucher les champignons, les émincer et les faire tremper dans de l'eau additionnée d'une cuillère à soupe de vinaigre. Les égoutter et les faire suer à feu doux dans une poêle avec 30 g de margarine ou de beurre, laisser évaporer l'eau rendue par les champignons, saler, poivrer en fin de cuisson et arrêter celle-ci avant dessèchement, les ajouter dans la cocotte 15 minutes avant la fin de la cuisson de la viande. Servir le filet mignon découpé en médaillons, avec les champignons et des endives braisées ou de la purée. Passer la sauce au chinois et mettre en saucière

Boisson :

Un Saint Nicolas de Bourgueil rouge servi à 15°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.