Filet mignon de porc aux trois poivres et tagliatelles de courgettes

35 Place de l'Eglise, 72 560 Changé
mickael.doire@traditionsarthoise.fr

Facile

4 personnes

15 min de préparation

55 min de cuisson

Suggestions:

Bourgogne Chardonnay

Riesling

Ingrédients

1 filet mignon de porc
2 échalotes
4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 cuillère à café de piment en poudre
1 cuillère à café de poivre blanc en grain
1 cuillère à café de poivre vert
1 cuillère à café de baies roses
3 cuillères à soupe de soja
3 cuillères à soupe de miel
4 courgettes
10cl de vin blanc
1/2l de fond de veau
1/2l d'eau
2 cuillères à café de ciboulette hachée
Sel fin

Préparation

1 Taillez le filet mignon en tranches épaisses et les saisir à l'huile dans une sauteuse en les assaisonnant avec les 3 poivres et le sel fin.
2 Au 3/4 de la cuisson, retirer les morceaux de filet mignon et déglacez la sauteuse au vin blanc.
3 Ajoutez ensuite le miel, la sauce soja et le piment doux.
4 Mouillez avec le fond de veau et laissez réduire de moitié.
5 Pendant ce temps, lavez et taillez les courgettes en tagliatelles à l'aide d'une mandoline (instrument pour émincer les légumes). Les blanchir rapidement dans une casserole d'eau bouillante puis les refroidir tout de suite.
6 Ensuite, les poêler à l'huile d'olive avec les échalotes et la ciboulette hachées. Remettre le filet mignon de porc dans la sauce pour finir la cuisson et le réchauffer.
Dressez le tout dans une assiette.

Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur

Osez le porc rosé ou cuit à point comme le veau. Vous garderez ainsi tous les sucs de la viande; saveur et tendreté n'en seront que meilleur, y compris le lendemain.

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : www.traditionsarthoise.fr
Donnez votre avis sur Tradition Sarthoise