

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

FILET MIGNON DE PORC EN SALÉ-SUCRÉ

pour 4 personnes :

1 filet mignon de porc de 800g - 1 càs d'huile d'olive - 2 poires - 2 pommes - 2 panais - 1 citron - 60g + 20g beurre doux 1càs cassonade - thym - 2 gousses d'ail - sel - poivre - Préchauffer le four à 200°C (th.6-7).

Peler les poires, les pommes et les panais. Couper les pommes et les poires en quartiers et les panais en deux puis chaque morceau en 4. Placer les fruits, les légumes et les gousses d'ail non épluchées dans un plat à four. Citronner. Ajouter 60g beurre coupé en dés et la cassonade. Saler et poivrer.

Frotter le filet de thym. Saler et poivrer. Faire chauffer l'huile d'olive et 20g beurre dans une poêle, faire revenir la viande 2 minutes sur chaque face. La poser dans le plat en ajoutant le jus de cuisson et un peu de thym. Enfourner et cuire 25 minutes en remuant de temps en temps. Arroser d'un petit peu d'eau si nécessaire.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr