

Antilles – Filet mignon de porc

Sur une idée de Tatie Maryse – Revisitée par Paulux.



Découpe



Macération 3 à 4H



Cuisson 30mn + 10mn

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson four : 40 min



0,5kg filet mignon



1 càs vinaigre à l'échalote



2 échalotes en fines lamelles



4 càs d'huile d'olive pimentée



1 càs moutarde à l'ancienne



6 gousses d'ail



1 càc H. Provence



3 branches persil



½ V. blanc sec



1 càc gingembre

Préparation

1. Préparer les éléments pour la marinade – Sauf l'ail.
2. Mixer pour avoir une préparation homogène. Saler léger, poivrer de 2 tours du moulin.
3. Verser dans un bol, rajouter vinaigre, vin blanc sec, moutarde et huile pimentée, remuer.
4. Découper le filet mignon en tronçons de 5cm d'épaisseur.
5. Napper les filets mignons avec cette préparation. Laisser reposer mini 4H au frais.
6. Préchauffer le four à TH 5-6 (160°C) à chaleur tournante
7. Peler les gousses d'ail et les mettre dans le plat avec les filets en macération.
8. Mettre au four pour 30 min à chaleur tournante.
9. Mettre le four à TH6 (180°C) sans la chaleur tournante et prolonger la cuisson de 10 min.
10. Servir chaud avec un riz au curry ou un riz cantonais (riz, petit pois, omelette) ou des pâtes.

Note de Paulux : L'huile d'olive pimentée est « maison » 1/2L d'huile, 25 piments en rondelles, avec les graines, 4 ails coupés en 2, une feuille de laurier. Macération 15 jours avant de goûter !

Dérogations : Je n'ai pas mis les 40g de miel... j'en avais pas ! Cive remplacée par 2 échalotes.

* * * 29 février 2020 * * *