

Filet mignon de porc aux flageolets



Filet mignon



Taillé en rondelles de 2,5cm



Flageolets trempés



Filet mignon et flageolets

Ingrédients – Convives 4 – Cuisson flageolets 45mn – Dorer les filets 15mn



1 filet mignon



500g flageolets



1 oignon et 3 clous



2 ails



1 laurier & thym



1 verre vin blanc sec



Poivre & sel



4 càs Huile d'olive

Préparation

1. La veille faites tremper les flageolets.
2. Le lendemain, dégraisser le filet puis le tailler en rondelles de 2,5 cm.
3. Faites cuire vos flageolets dans une cocotte en fonte, avec l'oignon piqué de 3 clous, l'ail, les herbes, l'huile d'olive, et le vin blanc. Ne pas saler.
4. Couvrir et laisser cuire 45 mn. Goûtez de temps en temps leur fermeté, sinon prolongez.
5. Poêler et dorer les morceaux de filets dans un fond d'huile d'olive, 5mn de chaque coté.
6. Quand les flageolets sont cuits, salez et poivrez, rajouter les filets.
7. Laisser mijoter à feu très doux, avec le couvercle en attendant de servir.

* * * 03 novembre 2019 * * *