Filet mignon de porc au curry

Avec ses épinards

Le filet découpé

Le plat final avec épinards maison

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min

1 filet mignon

1 gousse d'ail

1 càs de curry

20cl de crème fraîche

20g de beurre

1 càs d'huile d'olive

1 verre de blanc sec

Poivre et sel

Préparation

1. Dorer le filet mignon sur toutes ses faces (3 min par face) dans une poêle huilée. Réserver.
2. Peler et hacher l'ail. Le blondir 3 min dans la poêle. Réserver.
3. Détailler le filet refroidi en tranches de 2,5 cm d'épaisseur environ, saler poivrer.
4. Dans la poêle, faire chauffer 15 g de beurre et 1 càs d'huile.
5. Y mettre les médaillons de porc, les cuire d'abord à feu vif 1 min de chaque côté, puis à feu doux et en les retournant plusieurs fois pendant 8 à 10 min.
6. Les saupoudrer de curry indien pendant la cuisson, environ 10 min.
7. Les égoutter dans le plat de service et les tenir au chaud.
8. Mettre le beurre restant dans la poêle, le faire fondre.
9. Ajouter l'ail, le réduire 5 min. Verser le vin et la crème. Faire réduire de 10 à 15 min.
10. Napper la viande avec cette sauce sans la passer au chinois.
11. Servir avec de la moutarde douce à l'ancienne.
12. Accompagnement : Ici épinards frais maison (surgelés), crème, herbes et ail.

*** 8 décembre 2021 ***