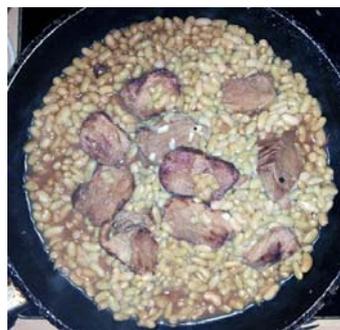


Filet mignon de porc en médaillons



Le filet découpé



Le plat final avec flageolets

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



1 filet mignon



1 oignon



1 gousse d'ail



2 tranches de bacon



20g de beurre



1 càs huile d'olive



1 verre de blanc sec



Poivre et sel

Préparation

1. Faire dorer le filet mignon entier, sur toutes ses faces dans une poêle huilée. Réserver.
2. Peler et hacher l'oignon et l'ail.
3. Tailler le bacon en languettes.
4. Détailler le filet refroidi en tranches de 2,5 cm d'épaisseur environ, les saler et les poivrer.
5. Dans une poêle, faire chauffer 10 g de beurre et d'huile.
6. 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.
7. Option : Vous pouvez les saupoudrer de curry indien pendant la cuisson.
8. Les égoutter dans le plat de service et les tenir au chaud.
9. Jeter le gras de cuisson, mettre le beurre restant dans la poêle, le faire fondre.
10. Ajouter l'oignon, l'ail et le bacon. Bien mélanger, augmenter un peu le feu pour les dorer.
11. Verser le vin. Faire réduire en remuant pendant 10 à 15 min.
12. Napper la viande avec cette sauce sans la passer au chinois.
13. Servir avec de la moutarde douce à l'ancienne.
14. Accompagnement : Ici avec des flageolets frais de la ferme, cuits 2H en cocotte fonte, avec 1 laurier, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle et 2 càs d'huile d'olive pimentée maison.

* * * 10 juin 2020 * * *