

Filet mignon de porc à la poêle

Antilles revisitée par Paulux #1.



Découpe, tranches de 2,5 cm



Macération 24H



Poêle, 4 à 5 min par face

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 15 min – Cuisson poêle : 2*5 min



0,5kg de filet mignon de porc



1 càs vinaigre à l'échalote



4 càs d'huile d'olive pimentée



1 càs de moutarde à l'ancienne



2 gousses d'ail ciselées



1 càc d'herbes de Provence



1 càs de Ras El Hanout



1 verre de vin blanc sec

Préparation

1. Préparer les éléments pour la marinade – Sauf l'ail.
2. Bien battre avec une fourchette. 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 2,5cm d'épaisseur.
5. Napper les filets mignons dans un plat avec cette préparation. Laisser reposer 24H au frais.
6. Peler les gousses d'ail et les mettre dans une poêle avec les filets macérés et égouttés léger.
7. Faire dorer les filets 4 à 5 min par face.
8. Servir chaud avec ici : un chou fleur sauté à la poêle, arrosé de la macération restante.

Huile d'olive pimentée maison : ½ L d'huile, 20 piments en rondelles, 4 gousses d'ail, 1 laurier. Macération 15 jours mini., en tournant la bouteille tous les jours, avant de s'en servir.

*** 22 avril 2023 ***