

Médallions de porc (Tranches de filet mignon)



2 médaillons de porc



Le plat final

Ingédients – Convives 2 – Préparation 25mn – Cuisson 20mn



2 tranches de filets mignons de 1cm



125g champignons de Paris en lamelles



1 càc Herbes (au choix)



1 oignon émincé



2 càs crème épaisse



1 càs de farine



1 càs de moutarde



1 Verre de vin blanc



Persil ou estragon



2 càs d'huile d'olive



25g de beurre



Poivre et sel (léger!)

Préparation

1. Nettoyer les champignons frais, les rincer, les émincer en lamelles, réserver.
2. Si champignons en boîte, les rincer, les faire réduire à la poêle pour qu'ils perdent leur eau.
3. Peler et émincer l'oignon, réservez. Effeuillez et ciselez le persil, réserver.
4. Faire réduire les champignons puis rajouter les oignons et les blondir, réserver.
5. Fariner les médaillons, les faire dorer 3 mn par face avec 2 càs d'huile d'olive.
6. Saler, poivrer. Déglacer avec le verre de vin blanc.
7. Ajouter la moutarde et la crème et prolonger la cuisson de 5 min en remuant.
8. Verser la préparation de champignons sur les médaillons.
9. Faire chauffer le tout 5mn puis parsemer de persil sur le dessus. Servir chaud.
10. Accompagner avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre sautées à l'ail et au persil.

* * * 09 octobre 2019 * * *