



FILET MIGNON DE PORC « SUMMERTIME »

Pour 6 personnes

- | | | | |
|--------|--|-------|-------------------------------|
| 1 | gros filet mignon de porc de 750 g environ | | |
| | sel poivre du moulin | | |
| 1 cs | de beurre à rôtir / huile | | |
| 18 | asperges | | |
| | <i>Sauce poivron:</i> | | <i>Sauce ciboulette:</i> |
| 1 | poivron rouge | 1 | oignon nouveau |
| 1 | petite échalote | 1 cs | de beurre |
| 1 cs | de beurre | 5 cl | de Noilly Prat (vermouth sec) |
| 50 ml | de Noilly Prat (vermouth sec) | 10 cl | de fonds de veau |
| 100 ml | de fond de veau | 15 cl | de crème double |
| 100 ml | de crème fraîche | 2 | bottes de ciboulette |
| 1 | pincée de poivre de Cayenne | | |

Recette :

1. Pour la sauce aux poivrons couper les poivrons en deux, épépiner et poser les poivrons, côté peau vers le haut, sur une plaque à gâteau ; si nécessaire aplatir un peu.
2. Glisser la plaque dans le tiers supérieur du four à 250° et laisser rôtir jusqu'à ce que la peau forme des bulles noires. Sortir les poivrons du four, les recouvrir d'un linge humide et laisser reposer pendant 5 min. La peau peut alors se retirer sans problème. Couper le poivron en lamelles.
3. Parer le filet mignon. Assaisonner de sel et de poivre, chauffer le beurre à rôtir et/ou l'huile et y saisir le filet mignon de toutes parts pendant 6mn. Le poser immédiatement dans le plat préchauffé et continuer la cuisson dans le four 1 et demi à 1 heure trois quart à environ 80°.
4. Faire revenir dans le beurre l'échalote finement hachée. Ajouter les lamelles de poivrons et étuver rapidement. Mouiller avec le Noilly et le fond de veau. Laisser cuire à découvert 6 à 8 min. Passer ensuite les poivrons avec le jus de cuisson et mixer. Incorporer la crème fraîche. Laisser cuire jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Assaisonner de Cayenne, sel et poivre noir. Garder en attente pour servir.
5. Pour la sauce à la ciboulette hâcher finement l'oignon et ses belles tiges vertes, les faire étuver dans le beurre. Mouiller avec le Noilly et le fond de veau, laisser réduire un peu. Incorporer la crème double et laisser cuire un peu pour lier légèrement. Ajouter sel et poivre, laisser en attente
6. Couper généreusement le tiers inférieur des asperges. Partager en deux les grosses asperges dans le sens de la longueur.
7. Avant de servir, cuire les asperges « al dente » environ 10 à 12 min dans de l'eau salée.
8. Donner encore une fois un bouillon aux deux sauces. Ciseler la ciboulette à ajouter à la sauce claire.
9. Couper le filet mignon de biais en tranches. Dresser sur les assiettes préchauffées et napper la viande des deux sauces de sorte qu'elles coulent un peu l'une dans l'autre. Garnir avec les asperges

Avec du filet mignon de veau idem la cuisson 1 ¾ à 2 heures.

Mai 2002, M. Pahud - E. Wuethrich