



MIGNON DE PORC

AU CIDRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

720G DE FILET MIGNON DE PORC
40 ML DE CIDRE BRUT
2 OIGNONS ROUGES
1 CC D'HUILE D'OLIVE
20G DE BEURRE
1 CUBE DE FOND BRUN DE VEAU
200ML D'EAU

PRÉPARATION

- Éplucher et ciseler les oignons.
- Les faire compoter dans de la matière grasse
- Réaliser le fond brun : porter l'eau à ébullition avec le cube jusqu'à ce qu'il ait fondu.
- Y ajouter la moitié de la compotée d'oignons.
- Laisser réduire.
- Ajouter le cidre.
- Faire bouillir.
- Mixer et maintenir au chaud.
- Faire colorer les filets de porc à la sauteuse dans l'huile d'olive.
- Dans un plat allant au four, disposer l'autre moitié de compotée d'oignons.
- Déposer les filets dessus.
- Enfourner à 110 degrés.
- Une fois cuit à cœur, légèrement doré sur le dessus, retirer du four.
- Tailler le filet en médaillon.
- Ajouter de la compotée d'oignons et un peu de sauce.
- Peut s'accompagner d'écrasée de pomme de terre par exemple.

ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN - SULFITES



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Poids net : 206 g 292 kcal
Glucides : 5,2 g dont sucres : 2,9 g
Lipides : 12,7 g dont AG Saturé : 6,1 g
Protéines : 39 g
Fibres : 1,2 g
Sel : 0,5 g
Fer : 1,6 mg
Calcium : 27,2 mg

