

Filets de porc aux légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- 2 filets purs de porc (800 g)

Pour les enrober :

- 2 échalotes
- 1 bouquet de persil
- 200 g de fromage frais (assez solide)
- 1 jaune d'œuf
- 2 c à soupe de graines de sésame
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

Pour accompagner :

- 1 petit chou frisé

Pour la cuisson :

- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- 125 ml d'eau
- 200 ml de crème fraîche
- 3 c à café de moutarde à l'ancienne

Recette:

- Préparez la farce pour enrober les filets de porc : mettez dans un bol, les échalotes émincées, le persil haché, le fromage frais, le jaune d'œuf, les graines de sésame, l'ail pressé, une pincée de sel et de poivre. Mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène.
- Nettoyez le chou et coupez-le en fines lamelles. Lavez-le et placez-le dans un plat allant au four.
- Pelez et émincez les oignons.
- Faites dorer les filets de porcs dans l'huile chaude (5 minutes).
- Retirez-les et placez-les dans un papier aluminium.
- Faites fondre à leur place les oignons émincés, mouillez d'eau et joignez la crème fraîche et la moutarde. Assaisonnez et laissez réduire.
- Versez la sauce à la moutarde sur le chou. Posez les filets de porc sur le tout et recouvrez-les de la préparation au persil-fromage frais.
- Faites cuire à four chaud (210°C) pendant 30 minutes.
- Pour servir, découpez la viande en tranches et servez avec des pommes de terre sautées.

Boisson

Soit un Tokay Pinot Gris,
soit un Chirouble,
soit un autre vin assez léger.