



Filet de porc sauce fraise-balsamique

avec des pommes de terre au romarin et des haricots verts au four

FAMILIALE 45 min. • À consommer dans les jours

FAMILIALE



Pomme de terre à chair ferme



Romarin frais



Haricots verts



Échalote



Filet mignon de porc



Confiture de fraises

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, beurre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, plaque recouverte de papier sulfurisé, papier aluminium

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Romarin frais* (branches)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots verts* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (g)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Confiture de fraises* (g 19) 22)	30	45	75	105	120	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6

À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3527 / 843	514 / 123
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,2	1,8
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	16,2	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,2	0

Allergènes :

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Rôtir les pommes de terre

Sortez le **filet de porc** du réfrigérateur pour qu'il soit à température ambiante. Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez bien les **potatoes de terre** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Détachez les aiguilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Disposez les **potatoes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis saupoudrez-les de 1 cc de **romarin** haché par personne. Salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes (voir CONSEIL).



4. Cuire le filet de porc

Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet de porc**. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen. Faites-y dorer le **filet de porc** sur les deux côtés pendant 10 à 13 minutes. Laissez-le reposer dans de l'aluminium jusqu'au service. Laissez la graisse de cuisson dans la poêle.



2. Couper

Pendant ce temps, équeutez les **haricots verts** et émincez l'**échalote**.

CONSEIL : Veillez à ce qu'il reste de la place pour une deuxième plaque ou disposez les pommes de terre d'un côté de la plaque pour que les haricots puissent occuper l'autre moitié.



5. Préparer la sauce

Faites chauffer la poêle contenant la graisse de cuisson à feu moyen et faites-y revenir l'**échalote** et le reste du **romarin** 3 à 5 minutes. Ajoutez la **confiture de fraise** et le vinaigre balsamique noir ainsi que 2 cs d'eau par personne. Mélangez bien et laissez réduire 2 minutes à petit bouillon. Coupez le feu et, juste avant de servir, incorporez le beurre dans la sauce, puis salez et poivrez.



3. Cuire les haricots

Lorsque le temps de cuisson des **potatoes de terre** est écoulé, ajoutez les **haricots** à côté de celles-ci (ou sur une autre plaque), arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez les **haricots** et les **potatoes de terre** 15 minutes de plus (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si votre four n'est pas très puissant, prolongez de 10 minutes le temps indiqué pour les pommes de terre avant d'ajouter les haricots.



6. Servir

Couper le **filet de porc** en tranches Servez les pommes de terre, les **haricots** et le **filet de porc** en arrosant ce dernier avec la sauce.

Bon appétit !