



FILET MIGNON DE PORC AUX ORECCHIETTE

AVEC UNE SAUCE À LA CRÈME ET AUX CHAMPIGNONS ET DE LA ROQUETTE

INGRÉDIENT SPÉCIAL



ROQUETTE

La roquette fait partie de la famille des brassicacées, qui comprend le chou, le navet, la moutarde ou encore le radis. Ne racontez donc plus de salade !



Oignon



Gousse d'ail



Mélange de champignons *



Filet mignon*



Romarin séché



Orecchiette



Crème fraîche *



Roquette *

40-45 min



Facile

À manger dans les 3 jours

Originaires du sud de l'Italie, les orecchiette (« petites oreilles » en italien) ont une forme idéale pour les sauces à la crème qui viennent s'y loger. Le filet mignon de porc qui les accompagne est d'abord saisi à la poêle pour avoir une couche grillée, puis mis au four pour une cuisson uniforme sans risque que la viande ne s'assèche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande poêle, plat à four, aluminium et casserole avec couvercle.

Recette de filet de porc aux orechiette : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout et détachez les **shimeji**. Taillez les grands **champignons** en quatre et laissez les petits entiers. Saupoudrez le **filet de porc** de sel et de poivre.



2 CUIRE LE FILET DE PORC

Faites chauffer l'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif. Faites-y dorer le **filet de porc** sur tous les côtés pendant 4 minutes. Hors du feu, ajoutez la moutarde, le miel, le **romarin séché**, l'**ail** et la moitié du beurre, puis mélangez bien. Disposez le **filet de porc** avec la sauce dans le plat à four et enfournez 10 à 11 minutes. Sortez-le du four et laissez reposer dans de l'aluminium ★. Réservez la **sauce** pour l'étape 5.



3 CUIRE LES ORECCHIETTE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **orecchiette** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Pendant ce temps, nettoyez la même poêle avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de beurre à feu moyen-vif et faites revenir l'**oignon** 2 minutes. Portez le feu à vif, ajoutez les **champignons** et faites-les sauter 4 à 5 minutes. Versez le vinaigre balsamique noir dans la poêle, baissez le feu sur moyen-doux et réchauffez jusqu'à évaporation complète.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Émiettez 1/8 de cube de bouillon par personne au-dessus de la poêle contenant les **champignons**, puis ajoutez la **crème fraîche**, 2 cs d'eau par personne, la sauce à la moutarde du plat à four ainsi que du sel et du poivre. Laissez mijoter 1 minute. Ajoutez ensuite les **orecchiette**, mélangez bien et réchauffez 1 minute. Coupez le **filet de porc** en tranches.



6 SERVIR

Sur chaque assiette, faites un nid avec la **roquette** et servez les **orecchiette** par-dessus. Disposez les tranches de **filet de porc** sur les **pâtes** et parsemez de sel et de poivre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de champignons (g) *	150	300	500	700	800	1000
Filet de porc (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Romarin séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Orechiette (g) (1) (17) (20)	90	180	270	360	450	540
Crème fraîche (cs) (7) (15) (20) *	2	4	6	8	10	12
Roquette (g) (23) *	20	40	60	80	100	120
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3
Moutarde* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Cube de bouillon de légumes* (pc)	1/8	¼	¾	½	5/8	¾
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3552 / 849	524 / 125
Lipides (g)	40	6
Dont saturés (g)	18,6	2,7
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	12,8	1,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	43	6
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : (15) Gluten (17) (Eufs) (20) Soja

(23) Céléri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

★ **CONSEIL** : Vous pouvez tout à fait manger le filet de porc encore rosé.