

Filet mignon en croûte d'origan et noix

Pour 3 personnes Préparation : 20 mn Cuisson : 45 mn

Ingrédients

1 filet mignon de porc de 500g environ
2 belles cuillères à soupe d'origan
1 cuillère à café de grains roussis (mélange coriandre cummin)
1 poignée de noix
3 cuillères à soupe d'huile d'olive origan
10 cl de jus de citron
10 cl d'eau
3 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de miel (ou sirop d'agave)
sel et poivre du moulin

Pour l'accompagnement : 1 tige de céleri branche, 2 carottes, 2 oignons, 1 grosse poignée de potiron coupé en gros dés.

Recette

Préchauffer le four à 220°C.

Verser l'origan, les grains roussis et les noix concassées grossièrement dans une assiette. Rouler le filet mignon dedans.

Verser une cuillère à soupe d'huile d'olive origan dans le fond du plat et y disposer le filet.

Verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive origan sur la viande, enfournez pour 45 minutes. On garde une cuillère à soupe d'huile à rajouter en milieu de cuisson si les légumes commencent à attacher dans le fond du plat. Ajouter les légumes coupés en gros dés de part et d'autre du filet mignon.

Pendant ce temps, mélanger dans un bol, le miel ou le sirop d'agave, le jus du citron, l'eau, la sauce soja, le sel et le poivre. Réserver.

Au bout des 35 minutes de cuisson, baisser le four à 180 °, arrosez le filet mignon avec la sauce à base de citron et de soja et poursuivre la cuisson 10 à 15 minutes en l'arrosant de ce jus très souvent. Vous pouvez retourner la viande pour qu'elle cuise uniformément. Bien remuer de temps en temps les légumes qui vont confire.

Déguster bien chaud avec une polenta aux cèpes par exemple 😊 !

Bon Appétit !