



INSTANT GOURMAND



Filet mignon de porc aux mirabelles



Pour 2 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 16 mirabelles
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 noisette de beurre
- 1 cuillère à café de fond de veau
- mélange quatre-épices (girofle, cannelle, muscade et gingembre)
- sel, poivre au moulin

Rincer les mirabelles et les inciser, puis les dénoyauter sans les ouvrir complètement.

Couper des médaillons assez épais dans le filet mignon. Les faire dorer dans une sauteuse sur chaque face dans le beurre chaud. Préchauffer le four à 240°C. Disposer les médaillons dans un plat beurré allant au four. Dans un bol, mélanger le jus de citron, le miel et le mélange quatre-épices. Saler et poivrer. Badigeonner les médaillons de porc de cette préparation et les enfourner 8 à 10min.

Pendant ce temps, déglacer les sucs de cuisson de la viande avec le vinaigre et le vin blanc. Ajouter les mirabelles, saupoudrer de cassonade et laisser mijoter quelques minutes. Incorporer le fond de veau et allonger la sauce avec un peu d'eau. Faire dorer les amandes effilées à sec dans une poêle. Une fois les médaillons cuits, les retirer du plat de cuisson et verser le restant de sauce au miel dans la sauteuse. Ajouter les médaillons pour les maintenir au chaud et laisser mijoter encore quelques minutes à découvert, pour ajuster la sauce au besoin.

Servir les médaillons de porc entourés de mirabelles et nappés de sauce. Décorer d'amandes effilées et servir bien chaud.

Vin : Gewurztraminer très frais