



Plats



Four

Filet mignon et sa sauce à l'éryable

Filet mignon de porc sauce à l'éryable et pommes de terre grenailles assaisonnées au thym et à l'ail.



Photos SDV

Mise en oeuvre

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un plat allant au four déposez vos pommes de terre. Ajoutez l'huile d'olive, les gousses d'ail, le thym et faites cuire pendant 1 heure environ, en remuant de temps en temps.

Préparez la sauce en mélangeant le bouillon de volaille avec le sirop d'éryable, la moutarde et un peu de poivre.

Coupez votre filet en tranches de 2cm et faites-les revenir 2-3 minutes sur chaque côté dans une poêle avec du beurre

Ajoutez les oignons puis la sauce. Baissez le feu puis laissez mijoter pendant 6-7 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Sortez les morceaux de viande puis augmentez la puissance du feu pendant 3 minutes environ pour faire réduire la sauce.

Servez accompagné des pommes de terre grenailles.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
PURE MAPLE SYRUP - Sirop d'éryable pur	7533	20 g
Filet mignon de porc		100 g
Pommes de terre		120 g
Moutarde à l'ancienne		20 g
Beurre cru		20 g
Bouillon de volaille		30 ml
Oignons rouges		30 g
Thym frais		5 g
Ail		10 g