

FILET DE PORC SAUCE MOUTARDE ET OIGNON FRAIS

INGREDIENTS

mise en place: sortir la viande du réfrigérateur env.

1 heure avant de la préparer

préparation: env. 30 min

cuisson: env. 3h30

Pour 6 personnes

1 kg de filet de porc

beurre à rôtir ou crème à rôtir

marinade:

2 cc de sel

poivre du moulin

1 cs de crème à rôtir

2 cs de moutarde gros grains



PREPARATION

1 Préchauffer le four à 80 °C, y mettre un plat et les assiettes.

2 Tamponner la viande avec du papier -ménage. Marinade: mélanger tous les ingrédients, badigeonner la viande. Saisir 10 min uniformément dans le beurre à rôtir. Déposer la viande dans le plat chaud et cuire 3h30–4h au four. La température à coeur doit être de 60–65 °C. La viande peut être gardée au chaud env. 1 heure dans le four à 60 °C.

3 Couper la viande chaude en tranches.

Servir avec la salade de pommes de terre et de brocoli ou la sauce moutarde et oignon frais suivante:

250 g de séré

2 cs de moutarde gros grains

2 cs de bouillon de boeuf

1 oignon frais, coupé finement

sel

poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.