



FILET MIGNON ET ORECCHIETTE

AVEC UNE SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET DE LA ROQUETTE



Échalote



Gousse d'ail



Mélange de champignons *



Filet mignon *



Romarin séché



Orecchiette



Crème fraîche *



Roquette *

40-45 min

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le filet mignon de porc est d'abord saisi à la poêle pour qu'il ait une belle coloration, puis mis au four pour une cuisson uniforme sans risquer qu'il ne s'assèche. Préparer une sauce maison ? Rien de plus simple ! Après avoir cuit le filet mignon, vous ajoutez de la moutarde, du miel, de l'ail et voilà : une bonne base pour une sauce délicieuse. Enfin, les champignons et la crème fraîche viennent finir la sauce.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **filet mignon** et **orecchiette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**échalote** 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.



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'**échalote** 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.



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.



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.



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-les et réservez-les sans couvercle.



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.

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
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)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Orecchiette (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	1 1/2	2	2 1/2	3	3
Moutarde (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Miel (cc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Cube de bouillon de légumes (pc)	1/8	1/4	3/8	1/2	5/8	3/4
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3582 / 856	706 / 169
Lipides (g)	40	8
Dont saturés (g)	18,8	3,7
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	13,2	2,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	43	8
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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

23) Céléri

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