

RECETTE DU FILET MIGNON DE PORC en cocotte et au four

INGREDIENTS

1 filet mignon de porc environ 550 gr	5.50 euros
2 gros oignons	0.50 euro
3 cuillères à soupe de crème fraîche	0.50 euro
1 verre de Madère	1.00 euro
Sel et poivre	

Soit un prix total de 7.50 euros pour 3 personnes : **2.50 euros / personne.**



Préparation : 10 mn

Cuisson totale : 1 heure 15 mn

REALISATION :

Le filet mignon de porc est une viande qui a tendance à sécher à la cuisson, c'est pourquoi je la cuit en cocotte au four, à ma façon.

Il faut utiliser une cocotte qui puisse passer au four.

Faire revenir le filet mignon dans la cocotte à feu vif.

Pendant ce temps, hacher les oignons.

Mettre le four à préchauffer thermostat 220°.

Lorsque la viande est dorée, ajouter les oignons dans la cocotte et baisser le feu : il ne faut pas que les oignons noircissent.

Ajouter ensuite le verre de Madère et mettre le couvercle.

Placer la cocotte au four pendant une heure en baissant le thermostat à 180°.

Lorsque la cuisson est achevée, sortir la cocotte et la replacer sur le feu.

Retirer le filet mignon de la cocotte, et y verser la crème fraîche.

Cuire à feu doux pendant 2-3 mn et bien mélanger.

Servir bien chaud et napper la viande avec cette sauce.

.....C'est prêt

Miam miam