

Filet mignon de porc "beurre et sauge"

Des pavés de porc tendres et savoureux, mijotés au beurre parfumé à la sauge pour un plat aussi simple qu'élégant.

Ingrédients :

600 g de filet mignon de porc
(coupé en pavés de 70 g)

Plusieurs feuilles de sauge

Beurre abondant

10 cl de vin blanc

Farine

Huile d'olive

Sel, poivre concassé

Préparation :

1. Farinez uniquement les côtés tranchés des pavés de filet mignon.
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu vif.
3. Saisissez les pavés, d'abord côté fariné, puis sur les autres faces jusqu'à belle coloration.
4. Salez, poivrez et réservez la viande.
5. Dans la même poêle, faites fondre le beurre avec les feuilles de sauge, sans le faire griller.
6. Remettez la viande dans la poêle avec le beurre et laissez mijoter quelques minutes.
7. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire doucement.
8. Ajustez la consistance de la sauce avec un peu d'eau ou quelques gouttes de citron si nécessaire.

Astuces du chef :

- Servez avec des tagliatelles aux œufs pour un plat complet et généreux.
- Ajoutez une touche de zeste de citron pour rafraîchir la sauce.
- La sauge sèche peut être utilisée mais en plus petite quantité.

Calories	Pour	Préparation	Cuisson	Difficulté	Allergènes
—	—	—	—	—	—
~420 kcal/portion	4 personnes	20 min	15 min	Facile	Lait, gluten