

RECETTE

Filet mignon de porc cathare aux pommes et au miel

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 filets mignon moyen
- 6 pommes chateclair
- Sel et poivre
- Huile Tournesol
- Beurre
- Miel
- Crème fraîche épaisse
- Sucre en poudre
- Citron

Réalisation de la recette

Couper les filets mignon en morceaux de 3 cm d'épaisseur et les réserver dans le réfrigérateur.

Laver, éplucher et citronner les pommes. Ensuite, les couper en quartiers.

Les faire confire dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile et 30 gr de beurre pendant 15 minutes à feu doux. Ajouter le sucre et le miel en fin de cuisson. Réserver.

Faire cuire les filets mignon à la poêle avec une cuillerée à soupe d'huile. Les faire colorer 3 à 4 minutes de chaque côté. Réserver.

Sauce

Éliminer la graisse de la poêle sans la nettoyer. Ajouter un petit verre d'eau et une cuillère à soupe de miel. Ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse. Mélanger le tout et faire réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Dresser les pommes confites au centre de l'assiette et disposer la viande par-dessus. Verser la sauce sur la viande.

Bon appétit . Christian FABRE du Relais de Preixan