

FILET MIGNON DE PORC RÔTI À LA NORMANDE

Jus au Calvados, haricots verts persillés et pommes de terre rissolées



Convives
3 personnes

Préparation
25 min

Cuisson
env. 40 min

Total
env. 1 h

Difficulté
facile

INGRÉDIENTS - VIANDE ET SAUCE

- 500 g de filet mignon de porc
- 3 belles échalotes
- 2 petits oignons rouges nouveaux, tiges comprises
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 cl de Calvados
- 15 cl de fond de veau
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse entière
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- Sel fin et poivre du moulin

INGRÉDIENTS - GARNITURE

- 700 g de pommes de terre à chair ferme
- 500 g de haricots verts frais
- 2 c. à soupe d'huile neutre ou d'olive douce
- 2 c. à soupe de persil plat ciselé
- Fleur de sel

USTENSILES

- 1 cocotte ou sauteuse assez large
- 1 grande poêle
- 2 casseroles
- 1 passoire
- 1 pince ou 2 spatules
- 1 couteau bien affûté
- 1 thermomètre de cuisson (conseillé)

PRÉPARATION - MÉMO CUISINE

Sortir la viande 30 minutes avant. Température à cœur visée : 63 à 65 °C.

1. Préparer les légumes - 10 min

Équeuter les haricots. Éplucher les pommes de terre et les couper en quartiers de 4 à 5 cm de long et 2 à 3 cm d'épaisseur. Ciseler les échalotes. Séparer les bulbes des tiges d'oignons ; émincer les bulbes et garder les tiges au frais.

2. Précuire les pommes de terre - 6 à 7 min

Départ eau froide salée. Compter 6 à 7 minutes dès l'ébullition. Égoutter puis laisser sécher quelques minutes.

3. Colorer le filet - 6 à 8 min

Chauffer 1 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer légèrement. Colorer le filet sur toutes ses faces, extrémités comprises. Réserver.

4. Construire le jus - 8 à 10 min

Faire suer échalotes et bulbes d'oignons 3 à 4 minutes. Ajouter thym et laurier. Déglacer au vin blanc, gratter les sucs et réduire des deux tiers. Ajouter le fond de veau.

5. Cuire le filet - 14 à 17 min

Remettre la viande dans la cocotte. Cuire à feu doux, partiellement découvert. Retourner toutes les 4 à 5 minutes et arroser. Contrôler dès 13 à 14 minutes ; viser 63 à 65 °C à cœur.

6. Rissoler les pommes de terre - 20 à 25 min

En parallèle, dorer les pommes de terre à feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile. Ne les retourner que toutes les 3 à 4 minutes. Finir avec fleur de sel et poivre.

7. Cuire les haricots - 8 à 10 min

Cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à légère fermeté. Égoutter soigneusement. Réchauffer 1 à 2 minutes avec un peu d'huile. Hors du feu, ajouter persil et la moitié des tiges d'oignons ciselées.

8. Repos de la viande - 5 min

Déposer le filet sur une planche, couvrir très légèrement d'aluminium et laisser reposer.

9. Finir la sauce - 3 à 5 min

Retirer thym et laurier. Réduire jusqu'à ce que le jus nappe la cuillère. Ajouter le Calvados, cuire 1 minute. Hors du feu, incorporer la crème. Réchauffer 20 à 30 secondes à feu très doux sans forte ébullition. Rectifier l'assaisonnement.

10. Découper et servir - 5 min

Tailler des médaillons de 2 à 2,5 cm. Dresser haricots et pommes de terre, puis 2 à 3 médaillons par personne. Napper seulement la viande et parsemer du reste des tiges d'oignons.

À retenir

- Viande : 63 à 65 °C à cœur
- Repos : 5 min
- Médaillons : 2 à 2,5 cm
- Crème ajoutée hors du feu
- Sauce uniquement sur la viande

Astuce

Les tiges tendres des oignons rouges nouveaux remplacent très bien la ciboulette. Les ciseler au dernier moment pour conserver leur fraîcheur.