

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 4 personnes
Temps de préparation 20 minutes
Temps de cuisson environ 60 minutes

Pelez et coupez les échalotes en deux.
Pelez et émincez les oignons.
Pelez et coupez les carottes en tronçons de 4 cm en deux.
Pelez et coupez le panais en gros morceaux.
Coupez le filet mignon en plusieurs morceaux (assez gros, il réduit à la cuisson).
Dans une cocotte, faites chauffer l'huile ou le beurre et laissez dorer les morceaux de viande.
Retirez et réservez.
Ajoutez les échalotes et les oignons, les allumettes Nature et faites légèrement dorer.
Délayez le fond de veau dans l'eau.
Versez dans la cocotte, ajoutez la viande, le cumin et le bouquet garni.
Salez et poivrez (attention au sel).
Laissez mijoter 30 minutes, ajoutez les carottes, les panais et les pruneaux et laissez mijoter à nouveau environ 20 minutes.
Retirez le bouquet garni, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Servez bien chaud.
Vous pouvez accompagner ce plat de graine de couscous parfumé aux épices du monde, de pâtes ou de riz.

Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image
Le filet mignon de porc est un morceau de choix, tendre et pas gras.
Un petit plat délicieux à faire l'hiver.
Encore meilleur si on prépare la veille.
Si vous n'aimez pas les pruneaux, vous pouvez les remplacer par des raisins secs.

Ajouter un commentaire



FILET MIGNON DE PORC AUX

PRUNEAUX, CAROTTES ET PANAIS



Ingrédients

600 g de filet mignon de porc (environ 150 g par personne)
6 carottes
2 panais
12 pruneaux dénoyautés
100 g d'allumettes nature Herta
6 échalotes
2 oignons
50 cl d'eau
2 cuillères à soupe bombées de fond de veau Maggi
huile ou beurre
1 cuillère à café de cumin
1 bouquet garni
sel/poivre



