

FILET MIGNON AUX ECHALOTTES ET AUX PRUNEAUX

4 personnes

Ingrédients

1 filet mignon de porc (compter 200 gr/personne,
1 sachet de pruneaux dénoyautés,
3 ou 4 échalotes,
250 gr de crème fraîche liquide,
6 tranches de lard fumé à 0.5cm d'épaisseur,
sel et poivre.



Préparation

- Faire revenir à la poêle le filet de porc dans un peu de beurre et d'huile.
Dès qu'il est doré, le transférer dans un plat à gratin et continuer la cuisson au four 6 th (30mn/livre). Avant la fin de la cuisson, déposer sur le rôti les tranches de lard, continuer la cuisson.
Ajouter les échalottes finement émincées, les faire dorer et ajouter un peu d'eau.
Ajouter les pruneaux et dès qu'ils sont cuits ajouter la crème fraîche.
Enfourner pour 10 mn. Rectifier l'assaisonnement.
- Découper le rôti en tranche, servir chaque assiette avec une tranche de viande, une tranche de lard, des pruneaux et de la sauce.
En accompagnement on peut servir :
Gratin de pomme de terre, purée, haricots verts, pommes de terre vapeur.

POMMES DE TERRE ROTIES

1kg3 de pommes de terre pelées et coupées en 2 dans la longueur,
2 cs d'huile d'olive, sel, poivre.

- Préchauffer le four à 220°,
- Huiler légèrement la plaque de cuisson,
- Précuire les pdt à la vapeur ou au micro-ondes pendant 5 mn puis les laisser refroidir 10 mn,
- Disposer une seule couche sur la plaque de cuisson, face tranchée vers le bas, assaisonner, Badigeonner d'huile d'olive,
- Faire rôtir 50mn au four sans les couvrir jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.