



FILETS MIGNONS PROVENÇAL

Un délicieux morceau que les filets mignons de notre tessou . Que les "sans gras" se rassurent c'est un des morceaux les moins gras du cochon... et pourtant un des meilleurs"

INGRÉDIENTS:

un ou deux filets mignons (note 1)
échalote
du "grass" de tessou
de la poudre de perlimpinpin
un peu de poudre d'herbes de Provence

des tomates de jardin
gousse d'ail
persillade de LVC (voir fiche **PERSILLADES**)
du "piquant" LVC

MÉTHODE

Hachez finement échalote et gousse d'ail et incorporez-les à la persillade de LVC avec un peu de poudre d'herbes de Provence

Coupez vos filet mignons en grosses tranches (entre 1;5 à 2cms) selon vos goûts , sachant que la cuisson sera bien sûr conditionnée par l'épaisseur des tranches sachant que le porc doit être "cuit à coeur"

Mélangez comme d'habitude vos épices dans un sac (du "piquant" LVC + de la poudre de Perlimpinpin) . On peut ajouter un peu de farine de riz "maison"(donc permise pour les "sans gluten") afin de bien "enfariner" nos tranches de viande. On va laisser "mariner" au frais dans leur sac jusqu'au repas

Coupez en deux vos tomates selon leur "équateur" . Oubliez l'attache de la queue qui sera enlevé par vos convives dans leur assiette . En effet si vous enleviez cette "attache" il y aurait un trou et la farce de vos tomates n'y tiendrait pas



Poêlez si vous le pouvez dans du "grass" de cochon bien chaud vos tranches de viandes que vous faites dorer sur une face, puis sur l'autre uniformément .

Entre les morceaux de viande posez les tomates face coupée sur le fond de la poêle . Réglez le feu pas trop fort . Lorsque la face des tomates va être grillée, retournez-les et mettez une cuillère de persillade dans chaque tomate, retournez les morceaux de filet mignons et couvrez votre cocotte .

Vérifiez l'assaisonnement et laissez mijoter pour que les éléments "se fondent" bien entre eux . Le jus des tomates va "déglacer" votre jus de la viande .

T.S.V.P -->>

Servez si possible dans des assiettes chaudes car vous le savez le jus de tesson a tendance à “figer”. Vous pouvez accompagner votre cuisinée d’un riz safrané ou de quinoa aux poivrons



NOTES TECHNIQUES

(note 1) Pour les “sans gras absolu”, vous pouvez utiliser une simple escalopes de dinde ou de poulet “industrielles”. Bien sûr c’est bien moins bon . Alors faites vos calculs vos médaillons de filet mignon sont presque régime avec 17 % de M.G seulement

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème avec des épices que vous aurez fait” maison”

Pour les “sans sucre” pas de problèmes car il n’y a presque pas de glucides dans les tomates et leurs condiments!

Pour les “sans gras” 17 % de M.G seulement dans vos médaillons de filet mignons mais c’est vrai qu’il vous faut un peu de gras pour cuisiner la viande et les légumes

Vous pouvez éventuellement faire cuire les médaillons de filet mignon dans des papillotes au barbecue (ainsi isolés les morceaux cuisent en gardant mieux leur “jus”) . Rangez vos tomates”farciés” de persillade dans un plat . Rangez vos médaillons mi-cuits entre les tomates . Couvrez le plat d’une feuille d’aluminium (ou d’un couvercle en silicone) et enfournez à four chaud . Quelques minutes en fin de cuisson vous découvrez et laissez prendre un peu de couleur

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ...

mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ SA KOI KON PEU AVÉ SA KOI KON A