

Filet mignon de porc farci à la sauge et ses légumes grillés

Préparation 20 mn

Cuisson 45 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 petits filets mignons de porc

1 bouquet de sauge

2 gousses d'ail

20 g de beurre

Huile d'olive

Sel et poivre

Pour les légumes :

6 tomates

1,5 poivron jaune

1,5 poivron rouge

1/2 bouquet de persil plat

2 gousses d'ail

1/2 bouquet de coriandre

Le jus d'1 citron (1/2 s'il est très juteux)

1 c à c de harissa

Sel et poivre

Faire griller les tomates coupées en 2 et épépinées ainsi que les poivrons sur la plaque du four pendant 20 mn. Mettre les poivrons dans un papier alu et les laisser refroidir.

Couper les filets mignons dans la longueur en portefeuille , les assaisonner, y glisser des feuilles de sauge et 1 gousse d'ail émincée dans chaque filet mignon. Refermer et ficeler les filets mignons. Les enduire d'huile d'olive et de beurre, les assaisonner à nouveau et enfourner 20 à 25 mn dans le four préchauffé à 200°.

Éplucher les poivrons refroidis, retirer les graines et les couper en petits morceaux. Couper également les tomates en gros dés.

Dans une sauteuse chauffer 4 c à s d'huile d'olive et y mettre les dés de légumes avec persil et coriandre ciselés, le jus du citron, la harissa, sel, poivre et les 2 gousses d'ail écrasées en purée. Bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante.

Lorsque la viande est cuite la servir sans attendre avec les légumes froids.

Vin conseillé : un Croze-Hermitage

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>