



## Le filet mignon aux baies et moutarde

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 35 à 45 min.

### Ingrédients

Filet mignon (porc) : 1 ou 2, d'un poids total de 600 g  
Moutarde : 10 à 20 g  
Chapelure : 10 g  
Mélange de 5 baies  
Ail : 1 gousse émincée  
Fond de veau déshydraté : 1 c.à s.  
Eau : 20 cl  
Sel, poivre

### Matériel

un pinceau  
une assiette plate  
une planche à découper  
une cocotte passant au four  
du papier d'aluminium  
une poire à jus



### Réalisation > la préparation

1. Sur la planche, badigeonner au pinceau toute la surface du filet-mignon de moutarde, généreusement ou non, selon les convives.
2. Dans l'assiette plate, verser la chapelure et des baies, et y rouler le filet-mignon sur toutes ses faces afin de bien l'enrober. Saler et poivrer avec légèreté.
3. Préchauffer le four à 175°C.
4. Au fond du plat, disposer encore des baies, la gousse d'ail ciselée, le fond de veau et mouiller avec le liquide. Puis y placer le filet-mignon.  
*- vous pouvez couper le liquide avec un peu de vin blanc -*

### Réalisation > la cuisson au four

5. Couvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire durant environ 20 à 30 minutes au four.
6. Enlever le papier d'aluminium, arroser de jus et prolonger la cuisson d'environ 15 minutes supplémentaires.
7. C'est aussi le moment de préparer votre accompagnement (riz, poêlée de champignons sauvages,...)

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)