



FILET MIGNON DE PORC AU VIN À LA POÊLE

INGRÉDIENTS :

- 450 g de filet de porc
- 1 oignon
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml de bouillon de poulet
- 1 cuillère à soupe de farine de blé (15 g)
- Sel et poivre noir moulu

PRÉPARATION:

- Préparer le filet. Retirer avec un ciseau les restes éventuels de graisse qu'il pourrait avoir. Découpez-les en tranches d'environ un centimètre et demi d'épaisseur.
- Mettre dans une poêle au feu un bon jet d'huile d'olive extra vierge et placer les filets. Vous devez bien les dorés sans les laisser cuire à l'intérieur. Retirez sur un plat quand ils sont dorés des deux faces.
- Préparer la sauce. Faire revenir l'oignon dans la même huile et ajouter une cuillère à café de farine lorsque l'oignon commence à être doré.
- Ajouter le vin blanc et le bouillon. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'alcool soit réduit. Après environ dix minutes dans le feu, la sauce aura déjà commencé à épaissir.
- Ajouter les filets à la poêle pour qu'ils soient cuits à l'intérieur. Ajouter aussi un peu de poivre noir moulu et un peu de sel.