

Filet mignon sauce moutarde et estragon



Pour 4 personnes, il vous faut :

- 1 oignon
- 2 brins d'estrageon
- 400 g de filet mignon de porc
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 ml de vin blanc sec
- 250 ml de crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- sel
- poivre

Poids total de ces ingrédients : 1 000 grammes

Durée : 1 heure

- Préparez et hachez finement 1 oignon.

Prélevez toutes les feuilles de 2 brins d'estrageon.

Réservez.

- Pré-cuisson des médaillons Découpez 400 g de filet mignon de porc en médaillons (petits morceaux assez épais), comptez 2 ou 3 médaillons par personne.

Salez et poivrez les sur chaque face.

- Dans une casserole, qui ne soit pas anti-adhésive (c'est important pour la sauce plus tard), sur feu vif, versez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Quand elle est bien chaude, ajoutez les médaillons de filet mignon.

- Faites les bien dorer sur chaque face...

- ...puis posez les sur une assiette chaude et recouvrez d'une feuille de papier aluminium.

Laissez au chaud sur un coin de la cuisinière.

- La sauce moutarde-estrageon Dans la casserole de cuisson, sur feu moyen, versez 150 ml de vin blanc sec et grattez le fond de la casserole pour bien déglacer.

- Ajoutez l'oignon haché, mélangez bien, et laissez réduire de moitié environ.

- Ajoutez alors 250 ml de crème fraîche liquide, les feuilles d'estrageon que vous hacherez au dernier moment, puis salez et poivrez.

Laissez réduire 2 ou 3 minutes...

- ...puis ajoutez 2 cuillères à soupe de moutarde, mélangez bien et vérifiez l'assaisonnement.

- Versez les médaillons dans la sauce, si il y a du jus qui s'est formé dans l'assiette ajoutez le également, et laissez le tout réduire doucement sur feu doux.

- Pendant ce temps, préparez votre garniture, ici des pommes de terres en rondelles grillées.

- Faites chauffer les assiettes de service, déposez les médaillons dans chaque assiette, accompagnés de leur garniture et nappez de sauce.

Décorez d'un brin d'estrageon.