

FILET MIGNON DE PORC EN COCOTTE AUX POIVRONS CONFITS ET ANANAS



Pour 4 personnes : préparation 20min, cuisson 1h20.

1 filet mignon de porc de 600g, 4 oignons nouveaux, 2 poivrons rouges, 1 gousse d'ail, 2 branches de thym, 1/2 ananas Victoria, huile d'olive, sel, poivre, 8 fleurs de sauge.

Les poivrons confits : Coupez les poivrons en 2 dans la longueur, évidez -les, assaisonnez l'intérieur de sel, poivre, un trait d'huile d'olive, 1 branche de thym, 1/4 de gousse d'ail. Mettez les dans une papillote -pour moi en Carta Fata- fermez-la hermétiquement et enfournez à 100° pendant 1 heure. Coupez les ensuite en tranches fines.

L'ananas : Coupez la chair en petits dés, les mélanger avec la sauge hachée, filmez et réserve au réfrigérateur jusqu'à l'emploi.

Le filet mignon : Dorez 5 min la viande assaisonnée dans une cocotte à l'huile d'olive - j'ai supprimé le beurre de la recette initiale-, ajoutez les oignons coupés en 2, laissez cuire 2min, ajoutez les poivrons. Enfournez la cocotte sans couvercle à 180° et laissez cuire 8min. Ajoutez l'ananas et laissez cuire encore 10 min. rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

La finition : Coupez le filet mignon en tranches et servez le avec le confit de poivrons, l'ananas et le jus qui s'est naturellement formé.

La cuisine de Mercotte©2009

www.mercotte.fr

Email: mercotte@free.fr