L’École de Cuisine de l’Institut Paul Bocuse

présente…

**Filet mignon de porc cuit à basse température**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 90 minutes

Niveau de difficulté :

Les ingrédients pour 4 personnes

|  |
| --- |
| * 1 filet mignon de porc de 400 gr
* 50 gr de carotte
* 50 gr d’oignon
* 3 gousses d’ail en chemise
* 5 feuilles de sauge fraiche
* 2 branches de thym
* 5 cl de vin blanc sec
* 1.5 dl de fond brun de veau
* 25 gr de beurre
* Sel, poivre du moulin
 |

La recette

1. Préchauffez un four à 80° en chaleur tournante.
2. Chauffez une cocotte en fonte avec le beurre sur une plaque à induction puissance 8. Lorsque le beurre est couleur noisette, ajoutez le filet mignon assaisonné pour le colorer sur toutes les faces en veillant que le beurre ne noircisse pas. N’hésitez pas à descendre la puissance de la plaque sur 7 ou 6.
3. Retirez le filet mignon. Coupez les carottes et oignons en cubes, les ajouter dans la cocotte, puissance 6 et cuire pendant 2 minutes. Posez le filet sur les légumes, ajoutez l’ail, les herbes et piquez la sonde du four dans la partie la plus épaisse du filet de porc, afin que la pointe soit au centre de la viande.
4. Placez la cocotte dans le four, au centre et réglez la température de la sonde sur 66°.
5. Lorsque votre four sonne, retirez le filet mignon de la cocotte et le réserver dans le four à 80°.
6. Retirez l’excès de graisse de la cocotte, chauffez sur la plaque induction, puissance 7, versez le vin blanc, réduisez de moitié, ajoutez du fond de veau, cuire 2 minutes et passez le jus obtenu, rectifiez l’assaisonnement.
7. Coupez le filet mignon et servez avec le jus.

***L’astuce du Chef Philippe Jousse***