



FILET MIGNON DE PORC À LA MOUTARDE

 5 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 75 grammes de vermouth, blanc sec ou de madère
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 60 grammes d'oignon cru, coupés en deux
- 1 gousse d'ail, cru [6 g] (facultatif)
- 2 cuillères à café de moutarde à l'ancienne [12 g]
- 1 cuillère à café de moutarde forte [6 g]
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté [5 g]
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- 450 grammes de porc, filet mignon, cru, découpé en tranches fines
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru, brossés et coupés en lamelles
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 15 % MG, légère, épaisse, rayon frais [48 g]
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs [24 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre le vermouth, le lait, l'oignon, la gousse d'ail, la moutarde à l'ancienne, la moutarde forte, le demi-cube de bouillon de volaille, le sel et du poivre si vous le souhaitez dans le bol. Mettre le filet mignon et les champignons en lamelles dans le panier cuisson en alternant couches de viande et couches de légumes. Insérer le panier cuisson et cuire 25 min/100°C/Vitesse2. A mi-cuisson, mélangez le contenu du panier cuisson à l'aide de la spatule pour obtenir une cuisson homogène.
- 2° Transvaser le porc et les champignons sur un plat de service et réserver au chaud.
- 3° Ajouter la crème fraîche et la féculé de maïs au contenu du bol et chauffer 3 min/80°C/Vitesse4. Nappez la viande et les champignons de sauce, parsemer de brins de persil et servir aussitôt.
- 4° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [248 g]	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	248 kcal	12 %
PROTÉINES	11 g	27 g	54 %
GLUCIDES	5 g	13 g	5 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	5 %
SODIUM	385 mg	954 mg	40 %