



Les plats principaux

Médallions de filet de porc au Roquefort

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes filets pur de porc
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
250 grammes Roquefort (émietté)
3 cuillères à soupe de ciboulette (finement ciselée)
1 cuillère à soupe de chapelure blanche
poivre
sel

Méthode de préparation

Mélangez ensemble le Roquefort, la chapelure et la ciboulette. Salez et poivrez la viande et coupez-la en tranches de $\pm$ 2,5 cm. Cuisez celles-ci 2 minutes de chaque côté dans l'huile d'olive.

Déposez-les ensuite sur une plaque de cuisson. Répartissez le Roquefort par-dessus. Mettez la viande 8-10 minutes dans un four préchauffé à 220°. Servez avec des légumes et des pommes de terre au choix.

