



Les plats principaux

Filet de porc au lard Breydel et choux de Bruxelles

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes filets pur de porc
8 tranches de tranches de bacon (Breydel)
600 grammes de choux de Bruxelles
1 oignon (haché)
20 grammes de pignons de pin (torréiés)
2 bouillon de légumes (cubes)
2 gousses d'ail (écrasées)
2 cuillères à soupe de feuilles de thym (frais)
noix de muscade
beurre
poivre
sel

La meilleure préparation pour des choux exquis? Vous la trouvez dans cette recette. Ne pas cuire trop longtemps et ensuite encore un peu à la poêle pour les brunir légèrement. Un délice!

Devez-vous encore convaincre des **mangeurs difficiles** d'**essayer des choux de Bruxelles**? Ajoutez une cuillère de sucre pendant la cuisson pour adoucir le goût. Et à partir de là, utilisez un peu moins de sucre à chaque fois ... C'est aussi simple que ça!

Méthode de préparation

Nettoyez bien les petits choux. Portez 1 l d'eau à ébullition avec les cubes de bouillon. Cuisez les choux de Bruxelles à point dans le bouillon en maximum 10 minutes. Égouttez. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu de beurre. Ajoutez les petits choux et cuisez-les brièvement. Assaisonnez avec poivre, sel et noix de muscade. Saupoudrez avec les pignons de pin.

Coupez le filet de porc en morceaux égaux. Sur chaque tranche de lard saupoudrez un peu de thym. Sur chaque tranche déposez un médaillon de filet de porc puis salez et poivrez. Enroulez et cuisez la viande de manière à ce qu'elle soit bien dorée dans du beurre chaud. Retirez la viande de la poêle et réservez-la au chaud. Déglacez la poêle avec un filet d'eau et libérez ce qui attache. Ajoutez la crème et faites un peu épaissir. Salez et poivrez.

Servez la viande avec les choux de Bruxelles et accompagnez avec la sauce.

