



Les plats principaux

## **Filet de porc méditerranéen au lard et à l'ail**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

1 filet pur de porc ( $\pm 900\text{g}$ )  
200 grammes de lard petit déjeuner (ou pancetta)  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de granola  
2 ail (coupées en deux)  
3 brins romarin  
4 cuillères à soupe de beurre  
1 cuillère à soupe citron (de zeste)  
1 cuillère à soupe de miel  
1 tiret de jus de citron  
1 cuillère à soupe de sel de mer  
1/2 cuillère à café poivre noir

### **Pour la mayonnaise à l'aïoli**

4 gousses d'ail  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
6 cuillères à soupe de mayonnaise  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pincer de poivre de cayenne  
1 pincer de sel  
1 pincer poivre noir

### **Méthode de préparation**

#### **Au BBQ :**

Allumez le barbecue. Assaisonnez le filet de porc avec du sel, du poivre et le zeste de citron. Parsemez-le de granola et enveloppez-le dans le lard.

Saisissez brièvement la viande jusqu'à ce que le lard soit bien coloré. Disposez le filet de porc dans un plat avec les têtes d'ail coupées en deux et les brins de romarin.

Mélangez le miel avec le jus de citron et badigeonnez-en le filet de porc. Cuisez le filet de porc à point sur le BBQ durant 5 à 10 minutes.

Coupez le filet de porc en tranches puis servez-le avec de la baguette ou [ces délicieuses pommes de terre écrasées au BBQ avec dressing à l'aneth.](#)

### **Au four :**

Préchauffez le four à 180°C. Assaisonnez le filet de porc avec du sel, du poivre et le zeste de citron. Parsemez-le de granola et enveloppez-le dans le lard.

Saisissez brièvement la viande dans une poêle jusqu'à ce que le lard soit bien coloré. Disposez le filet de porc dans un plat à four avec les têtes d'ail coupées en deux et les brins de romarin.

Mélangez le miel et le jus de citron et badigeonnez-en votre filet de porc. Enfourez votre filet de porc pendant 15 à 20 minutes. Juste avant la fin de la cuisson, badigeonnez-le encore une fois avec le mélange miel-citron.

Coupez le filet de porc en tranches puis servez-le avec de la baguette ou [une salade de grenailles froide.](#)

### **Mayonnaise à l'aïoli :**

Pressez 4 gousses d'ail tirées d'une demi-tête d'ail cuite dans votre plat.

Mélangez tous les ingrédients restants ensemble.

