



Les plats principaux

Rôti filet pur de porc en croûte aux épices et mix de légumes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

800 grammes filets pur de porc
4 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
4 cuillères à soupe de chapelure
1 cuillère à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de ciboulette (haché finement)
2 cuillères à soupe d'estragon (haché finement)
2 cuillères à soupe de cerfeuil (haché finement)
1 gousse d'ail (écrasée)
beurre
poivre
sel

Pour le mix de légumes

4 pommes de terre (fermes, épluchées, en fines rondelles)
1 panais (épluché, en fines rondelles)
1 oignon rouge (en demi lunes)
2 poivrons rouges (en lamelles)
2 cuillères à café d'oregano (séché)
huile d'olive

Méthode de préparation

Salez et poivrez la viande et faites-la brunir de tous les côtés dans du beurre chaud. Laissez-la refroidir un peu et déposez-la dans un plat à four.

Préchauffez le four à 180°C. Pour le mix de légumes mélangez ensemble tous les ingrédients avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez et enfournez 30 minutes. Remuez régulièrement.

Faites un mélange avec les fines herbes hachées finement, l'ail, la chapelure, la moutarde, le parmesan râpé, 50 g de beurre, poivre & sel. Répartissez le mélange sur le dessus de la viande et appuyez bien. Enfournez 20 minutes jusqu'à ce que la croûte de fines herbes soit bien dorée.

Sortez la viande du four et laissez reposer 5 minutes sous une feuille d'aluminium. Coupez-la ensuite en tranches et servez avec le mix de légumes.

Ustensiles de cuisine

Four

