

Filet de porc farci au colrave et à l'ail des ours

Ingrédients

préparation: env. 35 min

cuisson: env. 20 min

Pour 4 personnes

papier sulfurisé pour la plaque

farce:

200 g de colrave, paré, rapé à la mandoline en tranches de 1-2 mm d'épaisseur

1 petit oignon, haché

beurre pour faire revenir

2 cs d'ail des ours finement émincé

sel

600 g de filet de porc

sel

poivre

beurre ou crème à rôtir

100 g de lard à griller en tranches



Préparation

1. Farce: faire revenir le colrave et l'oignon 5 min dans le beurre, laisser refroidir brièvement. Ajouter l'ail des ours, saler.
2. Saler et poivrer le filet et le couper en morceaux de 5 cm de long. Saisir uniformément 3-4 min dans le beurre de rôtir, sortir de la poêle.
3. Couper les filets en 2 horizontalement. Garnir de farce, barder chaque morceau d'une tranche de lard. Disposer sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
4. Cuire 18-22 min au milieu du four préchauffé à 180°C.

Servir avec des légumes et des pommes de terre au four.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 376 kcal; protéines: 36 g; lipides: 36 g; glucides: 36 g.