



FILET MIGNON ET ORECCHIETTE

AVEC UNE SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET DE LA ROQUETTE



Échalote



Gousse d'ail



Mélange de champignons *



Filet mignon *



Romarin séché



Orecchiette



Crème fraîche *



Roquette *

40-45 min

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le filet mignon de porc est d'abord saisi à la poêle pour qu'il ait une belle coloration, puis mis au four pour une cuisson uniforme sans risquer qu'il ne s'assèche. Préparer une sauce maison ? Rien de plus simple ! Après avoir cuit le filet mignon, vous ajoutez de la moutarde, du miel, de l'ail et voilà : une bonne base pour une sauce délicieuse. Enfin, les champignons et la crème fraîche viennent finir la sauce.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande poêle, plat à four, aluminium, essuie-tout et casserole avec couvercle.

Recette de **filet mignon** et **orecchiette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**échalote** et l'**ail**. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout et détachez les **shimeji**. Taillez les grands **champignons** en quatre et laissez les petits entiers. Saupoudrez le **filet de porc** de sel et de poivre.



2 CUIRE LE FILET DE PORC

Faites chauffer l'huile d'olive dans la grande poêle à feu moyen-vif. Faites-y dorer le **filet de porc** sur tous les côtés pendant 4 minutes. Hors du feu, ajoutez la moutarde, le miel, le **romarin séché**, l'**ail** et la moitié du beurre, puis mélangez bien. Disposez le **filet de porc** avec la sauce dans le plat à four et enfournez 10 à 11 minutes. Sortez-le du four et laissez reposer dans de l'aluminium ★. Réservez la **sauce** pour l'étape 5.



3 CUIRE LES ORECCHIETTE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **orecchiette** 12 à 14 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



4 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Pendant ce temps, nettoyez la même poêle avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le reste de beurre à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** 2 minutes. Portez le feu à vif, ajoutez les **champignons** et faites-les sauter 4 à 5 minutes. Versez le vinaigre balsamique noir dans la poêle, baissez le feu sur moyen-doux et réchauffez jusqu'à évaporation complète.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Émiettez 1/8 de cube de bouillon par personne au-dessus de la poêle contenant les **champignons**, puis ajoutez la **crème fraîche**, 2 cs d'eau par personne, la sauce à la moutarde du plat à four ainsi que du sel et du poivre. Laissez mijoter 1 minute. Ajoutez ensuite les **orecchiette**, mélangez bien et réchauffez 1 minute. Coupez le **filet de porc** en tranches.



6 SERVIR

Sur chaque assiette, faites un nid avec la **roquette** et servez les **orecchiette** par-dessus. Disposez les tranches de **filet de porc** sur les **pâtes** et parsemez de sel et de poivre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|----------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Échalote (pc) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mélange de champignons (g) * | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Filet de porc (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Romarin séché (cc) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Orecchiette (g) 1) 17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Crème fraîche (g) 7) 20) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Roquette (g) 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 | 3 |
| Moutarde (cc) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Miel (cc) | 1 1/2 | 3 | 4 1/2 | 6 | 7 1/2 | 9 |
| Beurre (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cs) | 3/4 | 1 1/2 | 2 1/4 | 3 | 3 3/4 | 4 1/2 |
| Cube de bouillon de légumes (pc) | 1/8 | 1/4 | 3/8 | 1/2 | 5/8 | 3/4 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3425 / 819 | 701 / 168 |
| Lipides (g) | 34 | 7 |
| Dont saturés (g) | 15,7 | 3,2 |
| Glucides (g) | 81 | 17 |
| Dont sucres (g) | 14,3 | 2,9 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 42 | 9 |
| Sel (g) | 0,8 | 0,2 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).

★ **CONSEIL** : Vous pouvez tout à fait manger le filet de porc encore rosé.