

FICHE RECETTE

Filet mignon de porc rôti aux échalotes

Tendre et délicat, le filet mignon de porc se prête à une cuisson rôtie qui préserve son moelleux tout en développant une belle surface dorée. Les échalotes, doucement confites dans les sucs, apportent une saveur douce et légèrement caramélisée, équilibrée par le vin blanc, le fond de volaille et le thym. Le jus réduit devient brillant et savoureux, sans alourdir la viande. Ce plat simple mais élégant convient aussi bien à un repas familial qu'à une table plus soignée. Il se marie particulièrement bien avec une purée, des légumes racines rôtis ou des haricots verts.

Ingrédients | Pour 4 personnes

- 650 g de filet mignon de porc, paré
- 300 g d'échalotes (8 à 10 selon leur taille)
- 15 ml d'huile neutre
- 30 g de beurre (20 g pour la cuisson, 10 g pour la sauce)
- 100 ml de vin blanc sec
- 150 ml de fond de volaille ou de bouillon peu salé
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 4 g de sel fin, à ajuster
- Poivre noir fraîchement moulu

Informations pratiques

- Personnes : 4
- Préparation active : 20 min
- Cuisson : 25 à 30 min
- Repos : 8 min
- Durée totale : env. 55 min
- Difficulté : Facile
- Coût : Modéré
- Saison : Toute l'année, idéal en automne-hiver
- Matériel : poêle/cocotte de 26 à 28 cm allant au four ; thermomètre à sonde conseillé

Produits à privilégier

- Filet mignon auprès d'un éleveur-boucher ou d'un artisan boucher du Hainaut, lorsque disponible.
- Échalotes, herbes, beurre et accompagnements auprès de producteurs ou commerces en circuit court.

Préparation

1. Préchauffez le four à 190 °C en chaleur statique (ou 180 °C en chaleur tournante). Épongez le filet mignon avec du papier absorbant, puis assaisonnez-le de sel et de poivre.
2. Pelez les échalotes. Coupez les plus grosses en deux dans la longueur et laissez les plus petites entières afin qu'elles restent fondantes sans se déliter.
3. Chauffez l'huile et 20 g de beurre dans une poêle ou une cocotte allant au four. Saisissez le filet mignon à feu vif pendant 4 à 5 minutes, en le tournant pour dorer toutes ses faces.
4. Ajoutez les échalotes, le thym et le laurier. Faites revenir 3 minutes à feu moyen, juste assez pour commencer à colorer les échalotes sans les brûler.
5. Déglacez avec le vin blanc en grattant les sucs. Laissez réduire 2 minutes, puis versez le fond de volaille et portez à frémissement.
6. Enfournez pour 18 à 22 minutes selon l'épaisseur du filet. Retournez délicatement les échalotes à mi-cuisson. Pour une viande juteuse et sûre, visez 63 à 65 °C à cœur au thermomètre.
7. Sortez la viande de la poêle et laissez-la reposer 8 minutes, couverte très légèrement de papier aluminium. Pendant ce temps, faites réduire le jus sur feu moyen 4 à 5 minutes, jusqu'à consistance nappante, puis incorporez les 10 g de beurre froid restant. Rectifiez l'assaisonnement.
8. Tranchez le filet mignon en médaillons d'environ 2 cm. Disposez-les avec les échalotes rôties, nappez de jus et servez immédiatement.

Province de Hainaut | HAINAUT DÉVELOPPEMENT

Une initiative de la Province de Hainaut - Hainaut Développement

Visuel d'illustration créé par IA, non contractuel

www.hainaut-terredegouts.be

Conseils & alternatives

Accompagnements

- Purée de pommes de terre ou de céleri-rave : sa texture souple recueille le jus aux échalotes et renforce le caractère réconfortant du plat.
- Légumes racines rôtis : carottes, panais et courge prolongent les notes douces et caramélisées des échalotes.
- Haricots verts persillés : une garniture plus fraîche et végétale, utile pour alléger l'ensemble.

Vins & boissons

- Rouge léger : un pinot noir ou un gamay souple, fruité et peu tannique respecte la finesse du filet mignon.
- Blanc sec : un chardonnay sec, frais et peu boisé accompagne très bien le jus et les échalotes confites.
- Option hainuyère/belge : privilégiez un blanc sec local à dominante chardonnay ou pinot gris, avec de la fraîcheur et un élevage discret.
- Sans alcool : un jus de pomme peu sucré, éventuellement allongé d'eau pétillante, crée un accord fruité sans masquer la sauce.

Variantes & astuces

- Sans vin : remplacez les 100 ml de vin blanc par 100 ml de bouillon et ajoutez 1 c. à café de vinaigre de cidre en fin de réduction. Le jus sera moins vineux, avec une acidité plus directe.
- Version moutardée : hors du feu, incorporez 1 à 2 c. à café de moutarde de Dijon au jus réduit. La sauce devient plus vive et légèrement plus corsée.
- Version crémée : après réduction du jus, ajoutez 80 ml de crème entière et laissez frémir 2 minutes. Vous obtenez une sauce plus douce et plus enveloppante ; réduisez alors le beurre final à 5 g.
- Évitez de surcuire : le filet mignon est maigre et sèche rapidement. Le thermomètre à sonde reste le repère le plus fiable.
- Soignez la saisie : une viande bien épongée colore mieux. Attendez que la poêle soit chaude avant d'ajouter le filet et ne le déplacez pas sans cesse.
- Surveillez les échalotes : elles doivent être souples, brillantes et dorées, jamais noircies. Baissez le feu si elles colorent trop vite avant le passage au four.

Dressage & conservation

- Dressage : présentez les médaillons légèrement chevauchés sur une assiette claire. Répartissez 3 à 4 échalotes autour de la viande, puis versez un cordon de jus plutôt que de recouvrir entièrement les tranches. Terminez avec quelques feuilles de thym déjà prévues dans la recette et servez bien chaud.
- Conservation : refroidissez rapidement les restes et placez-les au réfrigérateur dans un récipient fermé. Consommez-les de préférence dans les 24 à 48 heures. Réchauffez doucement la viande avec un peu de jus afin d'éviter de la dessécher, et ne réchauffez idéalement qu'une seule fois.

Recette d'inspiration classique, adaptée pour une fiche éditoriale Hainaut Terre de Goûts.

Province de Hainaut | Hainaut Développement

Une initiative de la Province de Hainaut - Hainaut Développement

Visuel d'illustration créé par IA, non contractuel

www.hainaut-terredegouts.be