

Filet mignon en croûte de moutarde & basilic

Préparation : 25 min
Cuisson : 60 min
Haut : mini
Bas : maxi 30 min puis mini
Inversion : 30 min

Ingrédients :

Pour 8 à 10 personnes
Utilisez la **grande cocotte*** + la grille

Pour les filets :

- 2 filets mignons de porc
- 6 tranches fines de lard fumé

Pour la croûte :

- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 bouquet de basilic frais
- 50 g d'amandes effilées
- 3 cuillères à café bombées de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

- 800 g de haricots verts frais extra-fins
- 500 g de sauce tomates cuisinées
- 12 tomates cocktails
- 1 poivron rouge
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 filet d'huile d'olive

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 personnes avec un filet mignon. Pour la croûte et la garniture, diminuez les ingrédients de moitié. Cuisson : 45 min

Préparation :

- 1 Préparation de la garniture :**
Équitez et coupez les haricots verts en deux. Mélangez-les avec le poivron coupé en dés, l'ail écrasé, la sauce tomates, l'oignon rouge ciselé et le filet d'huile d'olive. Versez ce mélange dans la cocotte et posez vos tomates cocktails entières dessus.
- 2** Posez la grille position haute et mettez du papier cuisson dessus.
- 3 Préparation des filets mignons :**
Enroulez les filets mignons avec les tranches de lard fumé puis posez-les sur la grille.
- 4 Préparation de la croûte :**
Mixez ensemble tous les ingrédients de la croûte. Étalez la croûte sur les filets mignons. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : les tomates, le poivron rouge, l'oignon rouge, l'ail, sont source de différents types d'antioxydants et vont permettre de lutter contre les radicaux libres qui ont un impact sur la peau et les cellules du corps. Le basilic source de vitamine K intervient dans la synthèse des protéines permettant la coagulation sanguine.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire