



FILET MIGNON EN CROÛTE DE PISTACHE AU THYM

AVEC DES CHICONS CARAMÉLISÉS ET UNE PURÉE FONDANTE AU CÉLERI-RAVE ET À LA POMME

INGRÉDIENT SPÉCIAL



FILET MIGNON

Le filet est le muscle le plus tendre du dos du porc. Peu grasse, la viande de votre box provient de la race porcine d'origine belge Piétrain.



Thym frais *



Pistaches



Gousse d'ail



Filet mignon de porc *



Pommes de terre Agria



Céleri-rave



Pomme Elstar



Chicon *



Mascarpone *

45 min.

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 5 jours

Cette semaine, nous célébrons notre amour pour la bonne cuisine ! Ce plat est une ode aux associations de saveurs réussies : viande de porc, pomme, chicon, pistache et thym. Le filet mignon, contrairement à d'autres pièces, peut se consommer rosé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle et presse-purée.

Recette de filet mignon en croûte de pistache au thym : c'est parti !



1 PRÉPARER LE FILET DE PORC

Préchauffez le four à 180 degrés. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Hachez les **pistaches** et l'**ail** très finement et, sur une assiette, mélangez-les à la moitié du **thym**. Salez et poivrez ★. Passez le **porc** dans ce mélange et appuyez pour former une croûte. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes. Laissez ensuite reposer quelques minutes.



4 CARAMÉLISER LES CHICONS

Pendant ce temps, coupez les **chicons** dans le sens de la longueur. Faites chauffer le beurre et le sucre dans la poêle à feu moyen-vif, puis mettez-y les **chicons**, face tranchée vers le bas. Salez. Laissez cuire 10 minutes, retournez, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Coupez éventuellement la base des **chicons** si vous la trouvez trop dure.



2 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les pommes de terre et le céleri-rave. Épluchez le **céleri-rave**, pesez 150 g par personne et détaillez-le en dés de 1 cm ★★. Épluchez les **potatoes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez-la en gros morceaux.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes de terre**, le **céleri-rave**, la **pomme** et le **mascarpone** au presse-purée pour obtenir une purée fine. Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi broyer l'ail, les pistaches et le thym au robot.



3 CUIRE À L'EAU

Ajoutez les **potatoes de terre**, le **céleri-rave** et une bonne pincée de sel à la casserole d'eau bouillante, puis faites cuire 17 à 20 minutes. Ajoutez la **pomme** lors des 2 à 3 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Débitez le **filet de porc** en tranches. Servez le **purée** et le **filet de porc** dans les assiettes. Accompagnez des **chicons** caramélisés. Garnissez enfin avec le reste de **thym** et les **pistaches** qui se sont détachées de la **viande**.

★ **CONSEIL** : Il est très important que les morceaux de céleri-rave soient plus petits que les pommes de terre, car ils cuisent moins vite.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------|---------------|-----|-------|-------|-------|-----|
| Thym frais (brins) 23) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Pistaches (g) 8) 19) 22) 25) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Filet mignon de porc (120 g) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pommes de terre Agria (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Céleri-rave (g) 9) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Pomme Elstar (pc) | 1/3 | 2/3 | 1 | 1 1/3 | 1 2/3 | 2 |
| Chicon (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mascarpone (g) 7) * | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Beurre* (cs) | 1 1/2 | 3 | 4 1/2 | 6 | 7 1/2 | 9 |
| Sucre* (cc) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3376 / 807 | 533 / 127 |
| Lipides (g) | 43 | 7 |
| Dont saturés (g) | 20,3 | 3,2 |
| Glucides (g) | 62 | 10 |
| Dont sucres (g) | 24,8 | 3,9 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 39 | 6 |
| Sel (g) | 0,5 | 0,1 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 9) Céleri
 Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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