



FILET MIGNON EN CROÛTE DE PISTACHE AU THYM

ACCOMPAGNÉ D'ENDIVES CARAMÉLISÉES ET D'UNE PURÉE AU CÉLERI-RAVE ET À LA POMME



Thym frais *



Pistaches



Gousse d'ail



Filet mignon de porc *



Pommes de terre à chair farineuse



Céleri-rave



Pomme



Endive *



Mascarpone *

🕒 45 min.

🌿 Sans gluten

📊 Défi culinaire

📅 À consommer 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, endives, pistache et thym. En caramélisant les endives, elles auront un goût encore meilleur. Le filet mignon est le muscle le plus tendre du porc. La viande de votre box provient de la race porcine Piétrain

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 ENDIVES

Pendant ce temps, coupez les **endives** dans le sens de la longueur. Faites chauffer le beurre et le sucre dans la poêle à feu moyen-vif, puis mettez-y les **endives**, 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 **endives** 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** et détaillez-le en dés de 1 cm ★★. Épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Épluchez la **potato**, retirez le trognon et coupez la en gros morceaux.



5 PRÉPARER LA PURÉE

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



6 SERVIR

Découpez le **filet de porc** en tranches. Servez le **purée** et le **filet de porc** dans les assiettes. Accompagnez des **endives** caramélisées. 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 (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pistaches (g) 8) 19) 25)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Filet mignon de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Céleri-rave (g) 9)	150	300	450	600	750	900
Pomme (pc)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Endive (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mascarpone (g) 7) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3427 / 819	514 / 123
Lipides (g)	41	6
Dont saturés (g)	19,6	2,9
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	23,1	3,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	39	6
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 25) Sésame

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



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).