

MIGNON DE PORC, SAUCE AIGRE DOUCE AUX POIVRONS BOHÉMIENNE DE LÉGUMES

 Nombre de personnes : 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc
- sel, poivre

Pour la bohémienne de légumes :

- 1 oignon
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail

- 2 branches de thym
- huile d'olive

Pour la sauce au poivron :

- 50 g de sucre
- 50 g de vinaigre balsamique
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 bocal de poivrons rouges pelés

PRÉPARATION

Pour la bohémienne de légumes :

1. Ciseler finement l'oignon.
2. Éplucher le poivron. Détailler les légumes en petits dés.
3. Dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter ensuite les poivrons, puis les aubergines et enfin les courgettes en faisant revenir chaque légume quelques minutes avant d'ajouter le suivant.
5. Ajouter ensuite l'ail haché, le thym, saler et poivrer.
6. Faire revenir quelques minutes supplémentaires puis réserver.

Pour la sauce aux poivrons :

1. Verser le sucre dans une petite casserole et faire un caramel.
2. Décuire en versant doucement le vinaigre balsamique tout en mélangeant. Le caramel doit fondre avec le vinaigre.
3. Laisser réduire à petite ébullition puis ajouter le bouillon.
4. Laisser réduire à nouveau d'un quart environ puis ajouter les poivrons coupés en morceaux.
5. Mixer la sauce à l'aide d'un mixeur plongeant et laisser réduire à nouveau si nécessaire. Saler et poivrer. Réserver au chaud

Pour la cuisson du filet mignon :

1. Préchauffer le four à 80°C. Faire revenir le filet mignon dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile et une noix de beurre. La viande doit être bien dorée sur toutes ses faces.
2. Finir ensuite la cuisson au four jusqu'à ce que la température à cœur soit de 65°C (environ 40 à 45 mn). Lorsque la température à cœur est atteinte, baisser le four à 60°C jusqu'au moment du service.

