

Filet chantilly au citron

🕒 15 min + 15 min au four 🚫 sans gluten

Pour un plat à four d'env. 2 litres, graissé

1 filet mignon de porc
(d'env. 500 g)

½ c. c. de sel

un peu de poivre

12 tranches de lard à rôtir

1 citron bio

Préchauffer le four à 220°C. Couper le filet mignon en 12 médaillons d'épaisseur égale. Saler et poivrer les médaillons, les envelopper chacun dans une tranche de lard, déposer côte à côte dans le plat graissé. Râper la moitié du zeste de citron par-dessus.

Rôtissage: env. 15 min dans la moitié inférieure du four.

2 dl de crème entière

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

4 brins de thym

Fouetter la crème en chantilly, ajouter le zeste râpé de l'autre moitié du citron, puis 2 c. s. de jus, mélanger, saler, poivrer. Sortir les médaillons du four, répartir la crème fouettée dessus, dresser, effeuiller le thym, parsemer.

Servir avec: pâtes ou riz.

Portion (¼): 397 kcal, lip 28 g, glu 3 g, pro 35 g

Télécharger
la recette

