

Filet mignon de porc sous vide

🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 1h10m



Filet mignon de porc cuit sous vide à 62 °C pendant 1h10, puis rissolé au beurre pour la croûte. Cuisson précise, viande rosée et juteuse à cœur. Recette de Philippe Baratte, spécialiste de la cuisson basse température.

France

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|---|-------|----------------|---------|
| □ filets mignons de porc, <i>environ 400 g chacun</i> | 2 | □ fleur de sel | 3/4 càc |
| □ huile ou beurre à rôtir | 1 càs | | |

PRÉPARATION

1. Préchauffer le *four mixte ou bain-marie* à 62 °C. Placer un *thermomètre cadran* dans le four pour contrôler la température.
2. Poivrer les *filets mignons de porc*.
3. Placer chaque filet individuellement dans un *sachet sous vide*, retirer l'air et sceller à la *machine sous vide*.
4. Enfourner les sachets ou les immerger dans le bain-marie pendant 1 h10.
5. Sortir la viande, l'éponger avec du papier absorbant.
6. Rissoler 2 minutes de tous les côtés dans une *poêle* avec l'*huile ou beurre* à rôtir très chaud.
7. Saler avec la *fleur de sel* et servir immédiatement.

La viande peut attendre jusqu'à 1 heure dans le four à 61 °C avant le service sans perdre en qualité.

Service différé : refroidir les sachets en eau glacée après cuisson, puis réchauffer 20-30 minutes au bain-marie avant de rissoler.

Variante « saveur grillée » : rissoler la viande avant la cuisson sous vide (au lieu d'après), puis refroidir en cellule avant de mettre sous vide.

Conservation : 11 jours au réfrigérateur dans le sachet scellé.

sous-vide