

Filet mignon croustillant sauce au cacao pimentée

Préparation 35 mn

Cuisson 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 filets mignons de porc

20 g de beurre

4 petits oignons

2 c à s d'huile d'arachide

1 oeuf battu

50 g de corn flakes

1 pincée de cannelle

3 c à s de cacao en poudre

10 cl de crème liquide légère

1/2 tablette de bouillon de volaille

1 pincée de piment de Cayenne et de paprika

Sel et poivre

Dans une sauteuse faire colorer de tous côtés dans beurre et huile les filets mignons puis ajouter les oignons émincés, couvrir et laisser cuire à feu modéré pendant une vingtaine de minutes.

Retirer les filets mignons de la sauteuse et les laisser reposer 10 mn au chaud sur une assiette.

Verser 1/2 verre d'eau dans la sauteuse, laisser réduire 3 mn à feu vif et conserver ce jus de cuisson.

Diluer le cacao dans 25 cl d'eau et faire chauffer dans une casserole.

Ajouter la demi-tablette de bouillon de volaille, cuire 10 mn à feu doux et incorporer la crème. Mixer et remettre 5 mn à chauffer. Ajouter sel piment et paprika.

Ecraser grossièrement les corn-flakes, les mélanger avec un peu de cannelle.

Badigeonner le dessus de la viande d'oeuf battu et passer la viande dans les corn-flakes pour les paner.

Mettre la viande côté croûte dans une poêle antiadhésive chaude avec des noisettes de beurre. La retirer lorsqu'elle est dorée.

Découper la viande en grosses tranches, la mettre dans les assiettes chaudes avec un peu de jus de cuisson. Mixer la sauce au cacao pour avoir une texture mousseuse et veloutée et la servir à part dans des petits bols.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>