

Filet mignon de porc en croûte

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

Ingrédients (4 pers.)

500 g de filet mignon de porc
600 g de carottes
400 g de courgettes
8 feuilles de pâte à filo
50 g de moutarde à l'ancienne
4 c. à s. d'huile d'olive
1 jaune d'oeuf
10 g de fleur de sel de Guérande
Poivre noir

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C.

Laver, éplucher et couper les carottes et les courgettes en petits cubes. Les faire revenir dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile, les saler puis les réserver.

Dans cette poêle, ajouter 1 c. à s. d'huile. Y saisir le filet mignon jusqu'à que tous les côtés soient bien dorés. Saler et poivrer. Laisser refroidir, puis badigeonner de moutarde.

Avec 2 c. à s. d'huile, badigeonner à l'aide d'un pinceau chaque feuille de pâte à filo. Les placer les unes sur les autres.

Au centre des feuilles, poser le filet mignon et l'entourer de légumes. Rabattre les côtés des feuilles afin de former une croûte. Badigeonner avec le jaune d'oeuf.

Enfourner environ 20 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

