

# ALIMENTATION



## Médallions de filet de porc garnis

Ingrédients :	Préparation :
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 filet de porc Alimentation FC</li><li>• 1/2 tasse de noix de pin</li><li>• 6 tranches de bacon Alimentation FC</li><li>• 1 oignon</li><li>• 1 tasse de champignons</li><li>• 2 tasse d'épinards</li><li>• Mélange à sauce pour porc</li><li>• 1 c. à soupe de poivre noir en grains</li></ul>	<p>1- Couper le filet de porc en morceaux de la longueur d'un pouce. (Longueur parfaite pour la tranche de bacon)</p> <p>2- Préparez les légumes : Couper l'oignon en deux, puis les champignons en enlevant les pieds. Puis coupez-les en petits cubes.</p> <p>3- Faites revenir les légumes dans une poêle avec du beurre, jusqu'à ce que les épinards soient tombés et les légumes tendres.</p> <p>4- Enrobez les médaillons de porc avec une tranche de bacon. Pour faciliter la ténacité du bacon lors de la cuisson piqué le avec un cure dent. Faites-les cuire au four à 375°F (190°C) pendant 30 minutes (Retirer le cure-dent lorsque la cuisson est terminée)</p> <p>5- Dans une seconde poêle faites griller les noix de pins dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.</p> <p>6- Une fois tous les ingrédients prêts, déposer dans une assiette deux médaillons de porc, la garniture sur le dessus de ceux-ci et les noix de pins. Compléter avec la sauce de votre choix et un accompagnement (par exemple des asperges)</p> <p>Bon appétit!</p>