

ALIMENTATION



Médaillons de filet de porc garnis

Ingrédients :	Préparation :
<ul style="list-style-type: none">• 1 filet de porc Alimentation FC• 1/2 tasse de noix de pin• 6 tranches de bacon Alimentation FC• 1 oignon• 1 tasse de champignons• 2 tasse d'épinards• Mélange à sauce pour porc• 1 c. à soupe de poivre noir en grains	<ol style="list-style-type: none">1- Couper le filet de porc en morceaux de la longueur d'un pouce. (Longueur parfaite pour la tranche de bacon)2- Préparez les légumes : Couper l'oignon en deux, puis les champignons en enlevant les pieds. Puis coupez-les en petits cubes.3- Faites revenir les légumes dans une poêle avec du beurre, jusqu'à ce que les épinards soient tombés et les légumes tendres.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)5- Dans une seconde poêle faites griller les noix de pins dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées.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)

Bon appétit!