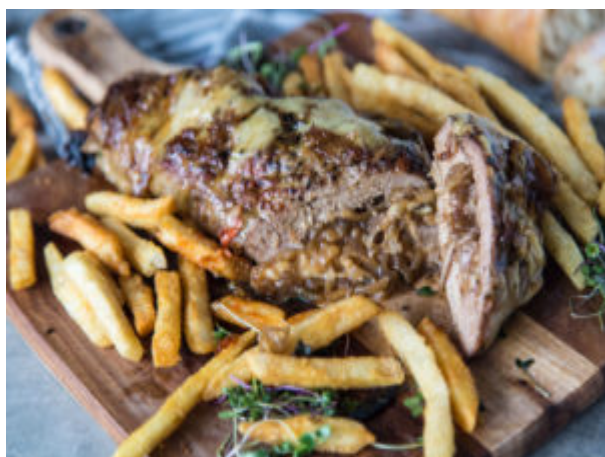




Filet de porc au goût de soupe à l'oignon

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MIN

TEMPS DE CUISSON :
45 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 c. table de beurre
- 1 oignon jaune
- ½ oignon blanc
- ½ oignon rouge
- ½ tasse de bouillon de bœuf *
- 1 filet de porc de 500 à 600 grammes
- Sel et poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. thé d'herbe de Provence
- 2 ½ tasses de gruyère, râpé

*Pour plus de goût, lorsque j'utilise un bouillon en poudre à diluer dans l'eau, je double la quantité de poudre requise. Donc, si dans les instructions du fabricant on demande 1 c. thé pour une tasse d'eau, j'en mets 2. Ça rehausse le goût.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Couper les oignons en fines lanières.
3. Faire fondre le beurre dans un poêlon et ajouter les oignons.
4. Faire cuire pendant 8 minutes à feu moyen en brassant de temps à autre.
5. Ajouter le bouillon et laisser cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit totalement évaporé et que les oignons soient bien dorés. Le temps peut varier selon la quantité d'humidité contenue dans les oignons. Réserver.
6. Pendant que les oignons cuisent, préparer votre filet de porc.
7. Couper le filet à un tiers d'épaisseur sur toute la longueur jusqu'à 1 pouce du bord.
8. Ouvrir le filet et en partant du centre, couper dans la partie la plus épaisse jusqu'à 1 pouce du bord. De cette façon, vous allez créer une pochette plus étanche et vos aliments ne fuiront pas lors de la cuisson.
9. Déposer la moitié du fromage dans la pochette du filet de porc et ajouter la moitié des oignons lorsqu'ils seront cuits. Refermez.
10. Saler et poivrer votre filet de chaque côté. Saupoudrer chaque côté d'herbes de Provence.

11. Chauffer un filet d'huile à feu vif.
12. Saisir votre filet de porc de chaque côté 2 minutes.
13. Mettre le filet dans un plat allant au four ou si votre poêlon va au four, le laisser dans ce dernier.
14. Déposer le reste du fromage sur le filet de porc.
15. Déposer ensuite le reste des oignons.
16. Cuire au four à découvert pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le filet soit bien cuit. Le porc se mange habituellement rosé mais si vous le préférez moins rose, ajoutez quelques minutes à la cuisson.
17. Servir avec des frites ou avec ma parfaite purée de pommes de terre.