

Filets mignons en pâte à pain

Mise en place et préparation:
env. 25 min

Levage: env. 1½ h

Cuisson au four: env. 30 min

500 g de farine

1½ c. c. de sel

½ cube de levure
(env. 20 g), émietée

1½ dl d'eau tiède

2 c. s. d'huile d'olive

250 g de séré maigre

1 c. s. de romarin, ciselé

1 c. s. de beurre à rôtir

2 filets mignons
de porc (d'env. 350 g)

1 c. c. de sel

un peu de poivre

2 c. s. de moutarde forte

4 tranches de jambon
arrière (env. 120 g)

- Pâte levée:** mélanger dans un grand bol farine, sel et levure. Ajouter eau, huile, séré et romarin, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.
- Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle. Saler et poivrer les filets mignons, saisir sur toutes les faces env. 3 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, badigeonner de moutarde, enrouler le jambon autour.
- Réserver env. 100 g de pâte pour le décor. Couper en deux le reste de pâte, abaisser deux rectangles (d'env. 20×30 cm). Déposer un filet au centre de chaque rectangle. Badigeonner les bords de pâte avec un peu d'eau, rabattre sur le filet sans serrer, bien appuyer. Déposer couture vers le bas sur une plaque chemisée de papier cuisson. Abaisser la pâte réservée à env. 2 mm d'épaisseur, découper des formes au choix (p. ex. étoiles) à l'emporte-pièce, humecter légèrement, décorer les filets en pâte à pain, appuyer un peu.
- Cuisson:** env. 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200° C. Retirer, badigeonner aussitôt avec un peu d'eau, laisser reposer env. 10 min, couper en tranches.

Portion: 811 kcal, lip 18 g, glu 92 g, pro 68 g



Découpe: couper la pâte avec un couteau à pain, la farce et la viande avec un couteau à trancher.



Saisir les filets mignons env. ½ journée avant, enrouler le jambon autour, garder à couvert au réfrigérateur.



Moutarde, salade verte aux petits dés de pomme.



Conseil
du chef



Conseil préparation
à l'avance



Conseil
accompagnements



Conseil
saveur



Conseil
végé

Recette Betty Bossi
Bienvenue à table / 2015
© Betty Bossi SA
www.bettybossi.ch

**Betty
Bossi**