Filet mignon à l'orange et romarin, carottes rôties et boulgour

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
4 personnes	20 min	40 min	Facile	Automne	Poêle puis four



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les carottes ne s'épluchent pas, et leurs fanes bien lavées se ciselent avec le persil dans le boulgour. Les tiges de persil parfument l'eau de cuisson. Le porc restant se garde pour une salade de boulgour le lendemain.

◆ NOTE

Un filet mignon rosé et fondant, une sauce brillante à l'orange relevée de moutarde, des carottes rôties et un boulgour complet : l'assiette complète du soir.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le filet mignon
- 2 filets mignons de porc (environ 350 g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 brins de romarin frais
- Sel fin, poivre du moulin

Les carottes rôties
- 600 g de carottes, avec un peu de fane si possible
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 brin de romarin frais
- 1 pincée de sel

Le boulgour
- 240 g de boulgour complet
- 480 ml d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel

La sauce à l'orange
- 20 cl de jus d'orange pressé (2 oranges)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 brin de romarin frais
- Quelques grains de poivre noir

La finition
- ½ bouquet de persil plat ciselé
- Quelques brins de romarin
- Quelques flocons de fleur de sel, poivre du moulin

Salez avec mesure : une pincée pour les carottes, une pour le boulgour, un peu sur le porc. La moutarde de la sauce apporte déjà du sel.

◆ PRÉPARATION

1. Sortez les filets mignons du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson. Préchauffez le four à 200 °C. Brossez les carottes sans les éplucher, gardez 2 cm de fane et coupez les plus grosses en deux dans la longueur. Mélangez-les avec l'huile, une pincée de sel et le romarin, étalez-les sur la plaque et enfournez : elles cuisent 30 minutes en tout, retournez-les à mi-cuisson.
2. Pendant que les carottes cuisent, retirez l'argenture des filets (la fine membrane blanche) avec la pointe du couteau, séchez-les, salez et poivrez. Quand les carottes ont cuit 10 minutes, faites chauffer l'huile dans la poêle à feu vif et saisissez les filets 4 minutes en les tournant, jusqu'à une belle coloration sur toutes les faces. Ajoutez 2 brins de romarin.
3. Glissez la poêle dans le four, à côté des carottes (elles ont alors cuit 15 minutes environ), pour 12 à 15 minutes. Vérifiez à la sonde : sortez les filets quand elle indique 58 à 60 °C à cœur. Posez-les sur une assiette, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 minutes : la température monte vers 63 °C, la chair reste juste rosée et tendre.
4. Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole, ajoutez le boulgour et mélangez 1 minute. Versez l'eau chaude et le sel, couvrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux. Éteignez, laissez gonfler 5 minutes couvert, égrenez à la fourchette, puis mélangez avec la moitié du persil.
5. Remettez la poêle sur feu moyen sans la laver. Versez le vinaigre de cidre et grattez les sucs 1 minute, ajoutez le jus d'orange, la moutarde, le brin de romarin et les grains de poivre. Laissez réduire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère. Hors du feu, ajoutez le jus rendu par la viande et fouettez avec l'huile d'olive pour la rendre brillante.
6. Coupez les filets en tranches de 1,5 cm. Dressez le boulgour d'un côté de l'assiette, les carottes rôties à côté, les tranches de porc en ligne et nappez-les de sauce. Terminez avec le reste de persil, un brin de romarin, un tour de poivre et quelques flocons de fleur de sel.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une poêle allant au four
- Une plaque de four avec du papier cuisson
- Une casserole avec couvercle
- Un thermomètre à cœur (sonde)
- Un presse-agrumes et un fouet

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Céréale complète, légumes de saison, huile d'olive vierge extra, herbes et agrumes : la base est végétale. Le porc compte parmi les viandes rouges, à limiter à moins de 2 fois par semaine : ici une portion mesurée, servie avec une sauce légère, sans crème ni beurre.

L'ACCORD DU CHEF

L'orange et la moutarde relèvent la douceur du porc, le vinaigre de cidre coupe le sucré de l'orange et des carottes, le romarin rôti apporte son parfum résineux. Côté verre : un Chenin sec de la Loire, un rosé de Provence bien frais ou un cidre brut.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez 2 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîtes hermétiques, porc et boulgour séparés. Réchauffez à feu doux, jamais au micro-ondes à pleine puissance. Le boulgour cuit se congèle 2 mois.