

FILET DE PORC AU MUSCADET

Préparation : 10 minutes, cuisson 1/2 heure environ

Pour 4 personnes : un beau filet de porc

30 cl de Muscadet

10 cl de sirop de sucre de canne

6 cuillerées à soupe de crème fraîche (allégée si vous le souhaitez)

Une petite botte de ciboulette

Sel de Guérande, poivre du moulin

Dans une sauteuse de taille adéquate, verser votre Muscadet et le sirop de sucre de canne, faire chauffer doucement, et pendant ce temps détailler votre filet en quatre portions égales avant de déposer celles-ci dans le liquide de cuisson bien chaud. Couvrir et laisser mijoter doucement, à petits bouillons, durant ½ heure environ, en retournant de temps à autres vos portions de filet pour ne pas qu'elles attachent. Pendant la cuisson laver, sécher, puis ciseler finement la ciboulette.

A l'issue de la cuisson ôter les portions de filet dans un plat et réserver au four à 50° ; dans la sauteuse ajouter la crème fraîche au jus de cuisson, bien mélanger au fouet en réchauffant à feu doux, laisser en attente sans refroidir.

Servir dans des assiettes chaudes, accompagné pourquoi pas de lentilles vertes cuites une vingtaine de minutes à l'eau puis égouttés soigneusement, le tout légèrement nappé de la sauce réservée au chaud, et saupoudré de ciboulette.

Bernard STRADI