

Filet mignon au four aux épices douces et légumes rôtis

Bonjour à toutes et tous

Parmi l'ensemble des pièces de viande appréciées par mes gourmands, il y en a une qui sort du lot : le filet mignon de porc . Sa tendreté et sa finesse en saveurs leur plait toujours, jusqu'à être une (quasi) garantie « plat 100% réussite ». Je l'ai déjà cuisiné de diverses façons, mais il y en a une que je trouve particulièrement sympathique et conviviale : rôtir le filet mignon au four. C'est simple, savoureux, la cuisson est facile. Accompagné de légumes rôtis (courges, panais, carottes, etc), il permet de former un plat complet, équilibré, préparé en 15 minutes maximum et avec le minimum de vaisselle (oui, tout cela ^^).

Je voulais donc partager l'idée avec vous. Pour les légumes, vous trouverez dans la recette mon « mix classique de l'automne », mais vous pouvez adapter au contenu de votre bac à légumes. Bonne journée !



(c) Ai Fil du Thym

Filet mignon au four et légumes rôtis

Filet mignon rôti au four aux épices douces, et légumes rôtis



Une recette de filet mignon au four aux épices douces, accompagnés de légumes rôtis au four. Un plat complet préparé en 15 minutes.

Saison de la recette : toute l'année (en adaptant les légumes)

Pour 4 personnes :

Pour le filet mignon rôti:

- 1 beau filet mignon de porc
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de 4 ou 5 épices
- Sel et poivre

Pour les légumes d'automne (1):

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 panais (selon la taille)
- 4 à 6 champignons de Paris
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de 4 épices
- Sel et poivre

Étape 1 : Les légumes rôtis

1. Lavez et épluchez pommes de terre, carotte, et panais. Coupez-les en cubes de 2-3 cm de large et disposez dans un plat à gratin.
2. Nettoyez et épluchez les champignons. Coupez-les en quarts, puis disposez les avec les autres légumes.
3. Versez l'huile d'olive dans le plat, les épices, sel et poivre, puis mélangez pour bien enrober.
4. Enfournez pour 30 minutes à 180°C. Si vous pouvez, remuez les légumes de temps en temps afin de les rôtir sur toutes les faces.

Étape 2 : Le filet mignon.

1. Si vous avez un peu de temps, retirez les excédent de gras et l'aponévrose sur votre filet mignon.
2. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse large. Une fois celle-ci chaude, déposez votre filet mignon puis faites le revenir sur toutes les faces

pendant 2 minutes. L'objectif est que la viande soit bien dorée.

3. Salez, poivrez, parsemez les deux faces des épices.
4. Récupérez votre plat à gratin sans vous brûler. Aménagez une place pour le filet mignon au centre des légumes et déposez le.
5. Enfournez pour 25 minutes à 180°C.
6. Servez ce plat bien chaud. Vous pouvez décorer de branches de thym avant de servir.

- Si vous ne disposez pas d'un plat assez grand pour disposer la viande et les légumes, faites rôtir vos légumes sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- (1) Ajustez les légumes en fonction de la saison. Outre les pommes de terre (incontournables) prévoyez par exemple :
 - Automne : butternut, potimarron, champignons, patate douce, panais
 - Hiver : betteraves, céleri rave, carotte, patate douce
 - Printemps : betteraves, carottes, navets nouveaux
- Été : courgettes, aubergines et poivrons (dans un autre plat) façon ratatouille.
- Vous pouvez aussi présenter le tout en frites si vous voulez être sûr(e) de tenter des petits gourmands.

Plat principal
Française
filet mignon four

Découvrez aussi

D'autres recettes d'automne hiver faciles à préparer :

- [Echine de porc et chou fleur rôti](#)

- [Patidou cocotte](#)
- [Aile de raie au four, vin blanc champignons](#)



Patidou cocotte (façon œuf cocotte)