

FICHE DE RECETTE

Filet pur de porc moutarde, miel et noix

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN+35 min + 15 MIN
Prix / Portion (HT) :	2,58 €

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Purée de butternut		
Filet pur de porc Belge	kg	1,3
moutarde Bio	kg	0,05
miel bio	Kg	0,2
noix bio	Kg	0,2
oignons bio	Kg	0,2
Crème fraîche Bio	l	0,5
Vin blanc sec Bio	l	0,25
eau	l	0,3

Assaisonner, colorer et portionner les filets de porc
Badigeonner de moutarde et de noix concassées - cuisson 69°C à coeur
Dans l'ustensile de coloration, ajouter les oignons hachés
Déglacer avec du vin blanc, porter à ébullition
Ajouter le miel, l'eau, la crème et terminer par la moutarde
Mixer la sauce, assaisonner avec sel et poivre
Lier si nécessaire

Les "+++ " pour la durabilité

[Peu de déchets, utilisation de viande wallonne, de moutarde locale, de légumes bio](#)
[Recette adaptable avec du gibier en saison](#)

13,00 €	1,69 €
9,60 €	0,05 €
7,52 €	0,15 €
5,91 €	0,12 €
2,54 €	0,05 €
6,46 €	0,32 €
8,00 €	0,20 €
	- €