

Pour 3 à 4 personnes
Recette très facile
Recette raisonnable
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 30 minutes

Ingrédients

1 filet mignon de porc
200 g de pois mange-tout
200 g de petits pois écosés
6 très jeunes carottes
400 g de pommes de terre grenaille
8 cébettes
4 petits navets nouveaux
100 g de très jeunes fèves écosées
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
1 cuil. à soupe de cassonade
Quelques brins de persil plat
Fleur de sel, poivre.

48

Mignon de porc aux légumes nouveaux, sauce caramélisée au vinaigre balsamique

1. Déployer une très grande feuille de papier d'aluminium. Déposer le filet mignon salé et poivré. Ajouter les pois mange-tout équeutés, les petits pois, les jeunes carottes et les pommes de terre entières avec leur peau, les cébettes avec une dizaine de centimètres de tige, les petits navets coupés en quatre et les fèves.
2. Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, saupoudrer de cassonade et refermer la papillote.
3. Laisser « confire » au four 1 heure 30 minutes à 150 °C (th. 5), jusqu'à ce que le jus de la viande et des petits légumes soit « caramélisé » à souhait...
4. Servir avec la papillote entière sur un grand plat, accompagné d'un petit bol de persil finement haché que les convives pourront parsemer au dernier moment sur l'assiette.

Une très grosse papillote pour fêter l'arrivée du printemps et des petits légumes nouveaux, véritable gourmandise de la nature... Cette recette constituant à elle seule un plat complet et équilibré, il n'est pas nécessaire de prévoir un accompagnement, sauf pour les gros appétits ! Dans ce cas, quelques petites pâtes fraîches comme des gnocchis ou des ravioles, voire une semoule de couscous, s'accorderont bien avec les petits légumes.



49