

Filet de porc avec un croûte moutarde et ail

- Un filet de porc avec une croûte moutarde et ail cuit à la perfection!



PRÉPARATION
10 MIN

CUISSON
30 MIN

TEMPS TOTAL
40 MIN

PORTIONS
4

CALORIES
246

Ingrédients :

- Un filet de porc de 1,5 lb (680 grammes)
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de **moutarde de Dijon**

Mélange d'herbes :

- 1 cuillère à soupe et demie d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe d'**épices italiennes**
- 1/2 cuillère à thé de gros sel

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F (176 °C).
2. Placer le filet de porc dans une casserole allant au four.
3. Assaisonner de sel et de poivre. Badigeonner de moutarde de Dijon.
4. Dans un petit bol, combiner l'huile, l'ail, les épices italiennes et le sel.
5. Badigeonner le porc partout, sauf sur le dessous.
6. Faire cuire pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 145 °F (62 °C) pour une cuisson rosée ou 160 °F (71 °C) pour une cuisson plutôt blanche.
7. Laisser reposer 5 minutes, trancher et servir!

“

*Aujourd'hui, un filet de porc cuit à la perfection avec une croûte moutarde, ail et fines herbes
qui est un pur délice!*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)