

FILET DE PORC AU CHOU-FLEUR RÔTI



Le filet de porc est saisi puis cuit jusqu'à rester tendre, tandis que le chou-fleur rôtit au four avec des épices pour développer des notes légèrement caramélisées.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 35 mins
 - **Portions:** 4 portions
-

Ingredients

- 600 g de filet de porc
 - 1 gros chou-fleur
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café de paprika
 - 1 cuillère à café de thym
 - Sel et poivre
-

Préparation

Etape 1

Préchauffer le four à 200 °C. Détailler le chou-fleur en fleurettes, puis le mélanger avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.

Etape 2

Étaler les fleurettes sur une plaque et les faire rôtir pendant 25 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Etape 3

Assaisonner le filet de porc avec le thym, le sel et le poivre. Le saisir dans une poêle avec le reste d'huile d'olive, puis poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur.

Etape 4

Laisser reposer la viande pendant quelques minutes, la trancher puis la servir avec le chou-fleur rôti.