



# Ma Recette SANTÉ

*Filet mignon séché aux herbes*

# *Filet mignon séché aux herbes*

Qui a dit que lorsque l'on veut manger sainement on ne peut pas manger de charcuterie?

Alors certes on oublie les produits industriels pleins de sel et de sucre mais il est possible de se faire plaisir en réalisant soit même sa charcuterie.

2ème bonne nouvelle: c'est très facile à réaliser il faudra juste être patient. Pour cette recette nous utilisons du filet mignon, viande, qui présente différents atouts pour votre santé.



# *Quels sont les bienfaits du filet mignon ?*

## **C'EST SIMPLE**

Le **filet mignon** de porc est une viande riche en protéines avec 30g de protéines au 100g.

Le filet mignon renferme 3.5mg de lipides/100g ce qui est très peu pour une viande.

Le filet mignon renferme également une bonne source de fer. Le fer contenu dans la viande est beaucoup mieux absorbé que le fer provenant des végétaux.





## INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc
- 1kg de gros sel
- 4 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de mélange de baies

## PRÉPARATION

- Chemisez un moule à cake à l'aide de papier sulfurisé et versez la moitié du gros sel.
- Posez votre filet mignon et recouvrez le complètement de sel, couvrez le moule à l'aide d'un torchon propre.
- Mettez la viande au réfrigérateur pendant 18 heures.
- Une fois le temps écoulé, retirez tout le sel du filet mignon et rincez le sous l'eau froide.
- Séchez-le à l'aide d'un papier absorbant ou d'un linge propre.
- Mélangez les herbes de Provence et le mélange 5 baies.
- Saupoudrez la moitié de ce mélange sur un torchon propre et posez la viande dessus.
- Versez la seconde moitié du mélange herbe/ 5 baies en faisant en sorte de les Répartir uniformément sur la viande.
- Repliez les extrémités du torchon puis roulez le autour du filet mignon.
- Placez au réfrigérateur 2 à 3 semaines avant de déguster.

### *Le conseil de Laurianne:*

Le filet mignon séché peut se conserver jusqu'à 4 semaines.

Ce filet mignon remplacera parfaitement le saucisson sec à l'heure de l'apéritif.



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!