

Filet de porc sur lit de fenouil

Pour 4 personnes

1 filet de porc (env. 400 g)

Paprika, ail en poudre, sel

1 c. à s. d'huile de tournesol

500 g de fenouil

300 g de tomates

1-2 brins d'aneth

1 c. à s. de beurre

1,5 dl de vin blanc

Préparation

Assaisonner le filet, le saisir dans l'huile chaude pendant environ 10 minutes, mouiller avec $\frac{1}{2}$ dl de vin blanc. Couvrir et laisser cuire à tout petit feu environ 15 à 20 minutes.

Laver et nettoyer les fenouils, les couper en dés ainsi que les tomates. Hacher l'aneth.

Étuver le fenouil dans le beurre, mouiller avec 1 dl de vin blanc et saler. Couvrir et laisser étuver à petit feu pendant environ 10 minutes.

Ajouter ensuite les tomates et l'aneth, poursuivre la cuisson 5 minutes. Disposer les légumes dans un plat.

Couper le filet en biais et répartir sur les légumes. Garnir d'aneth et servir avec des pommes rissolées.