



Filet de porc farci au pesto de tomate séchées, fromage, épinards et herbes

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VIANDES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

5 MIN

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet de porc d'environ 500 g
- 80 ml (1/3 tasse) de pesto de tomates séchées
- 6 tranches de fromage bocconcini ou quelques tranches de brie ou de mozzarella *
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bébé épinards frais
- 20 ml (4 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- Sel et poivre du moulin*Si vous aimez le fromage plus corsé, optez pour du brie ou même de l'emmental. Le bocconcini et la mozzarella sont plus doux en bouche donc par moment parfait pour les petites bouches plus sensibles.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Trancher le filet sur l'épaisseur et l'ouvrir en deux sans le séparer complètement. Déposer le filet de porc sur une pellicule plastique, et le recouvrir de pellicule plastique. Avec un maillet ou une petite casserole, aplatir le filet de porc en un rectangle uniforme. Retirer la pellicule de plastique.
3. Assaisonner légèrement l'intérieur du filet de porc de sel et de poivre. Ajouter le pesto et le répartir sur le filet.
4. Ajouter ensuite les tranches de fromage et les épinards. Refermer le filet de porc et ficeler

fermement à l'aide d'une ficelle de boucher.

5. Assaisonner le filet de porc de sel et de poivre. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Dorer le filet de porc de 2 à 3 minutes par côté, ou jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé. Retirer du feu. Badigeonner de moutarde de Dijon, puis ajouter les herbes italiennes.
6. Cuire au four de 12 à 18 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 59C (138F) pour une cuisson rosée. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes, avant de trancher.
7. Servir avec des pommes de terre et des légumes rôtis.