

Mes filets mignons sauce au poivre vert

A quelques jours de la Saint-Sylvestre, on en est tous là. On se lève le matin et, devant le miroir, en prenant une grande inspiration, on se dit: «Cette année j'ai décidé de...» De faire du sport. De passer mon permis. D'être plus patient avec mes enfants. De perdre du poids. De changer de travail. De manger plus sainement. D'arrêter de fumer. De ne plus me laisser faire. D'appeler plus souvent mes parents. De boire moins d'alcool. De prendre plus de temps pour moi ou pour les autres. De donner moins d'importance à ces petits détails quotidiens qui ont l'art de me mettre en colère. De relativiser. De participer à une action bénévole. De voir la vie en rose. De m'éloigner des personnes qui, finalement, ne m'apportent pas grand-chose.

D'économiser. De faire de longues balades en forêt. D'inviter tel et tel à la maison. D'appeler cet ami que je n'ai pas revu depuis longtemps. De ne plus appeler cet ami qui me casse les pieds. De ne plus être esclave de mon portable. De dire chaque jour à mon conjoint que je l'aime. De lui préparer un anniversaire surprise. De ne plus me faire avoir avec le timing des achats de Noël. De moins courir partout pour rien. De plus encourager mes enfants et de moins passer mes nerfs sur eux. De changer de coupe de cheveux. Ou de crème de jour.



Virginie Lénart/Nadine Jacquet

De ne plus passer de commande sur internet sur des sites qui nous font croire qu'on fait une super affaire, alors que pas du tout. De planter un arbre dans le jardin. De ne plus sauter dans ma voiture pour faire 500 pauvres petits mètres. De ne plus manger de cacahuètes. Ni de chocolat, le soir, devant la télévision.

De faire moins d'heures supplémentaires. De ne plus tout accepter de mon patron, juste par peur de perdre mon travail. D'aller me faire masser de temps en temps et de prendre soin de moi. De fixer des règles plus strictes aux enfants, quant à l'ordre et à la propreté. De jouer avec eux à des jeux de société. De suivre des cours. D'aller faire mes courses au marché. De ranger enfin le grenier, la cave et le garage.

Vous avez bien en tête l'une de ces fameuses résolutions? Parce que des bonnes résolutions, en cette période, on en a tous. Malheureusement, si certaines prendront forme, la plupart fondra comme neige au soleil, je dirais, à vue de nez, mi-février. Lorsque nous nous rendrons compte, comme chaque année, que la date fatidique du 1^{er} janvier n'est ni magique, ni synonyme d'une révolution intérieure immédiate et extraordinaire. Ça se saurait, si à minuit de chaque premier de l'an, nous étions touchés de plein fouet par la grâce des bonnes résolutions.

Et puis, les bonnes résolutions, à mon avis, peuvent aussi être prises en cours d'année, même en cours de mois, soyons fous. Je n'ai pas encore fait la liste de mes résolutions pour 2016. Enfin, ce n'est pas tout à fait vrai. Il y en a une qui me tient à cœur. Celle de continuer à vous trans-



Pour 4 personnes

Préparation: 15 minutes.

Cuisson: 30 minutes.

- 2 gros filets mignons de porc
- 2 échalotes
- 1 dl de porto blanc
- 20 g de beurre
- de l'huile à rôtir
- sel et poivre
- 1 gousse d'ail
- 3 dl de vin blanc
- 2 grosses c.à.s. de grains de poivre vert égouttés
- 2,5 dl de demi-crème
- 1 c.à.c. de fécule
- 1/2 c.à.s. de fond de veau concentré ou 1/2 cube de bouillon de boeuf.

mettre chaque mardi de belles recettes. Comme ces filets mignons sauce au poivre vert, qui vous aideront peut-être à passer le cap du nouvel an en compagnie de vos amis, juste avant l'explosion de confettis.

Bonne année 2016, mes chers épiciers! Et rendez-vous mardi prochain, vous, moi et toutes nos belles résolutions.

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Dégraissez un peu, si nécessaire, les filets mignons à l'aide d'un petit couteau à fine lame. Coupez les filets en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur en diagonale. Aplatissez un peu les tranches avec le plat de la main et mettez-les dans un plat. Salez et poivrez chaque tranche des deux côtés. Dans une poêle, faites-les revenir dans un filet d'huile à rôtir à feu moyen-vif durant 3 à 4 minutes de chaque côté. Procédez en plu-

sieurs étapes si nécessaire. Lorsque vous avez fait revenir toutes les tranches, remettez-les toutes dans la poêle et versez le porto. Laissez réduire presque entièrement durant environ 5 à 10 minutes. Réservez la viande avec le jus au porto dans un plat.

2 Essuyez la poêle avec du papier ménage et mettez-la de côté. Hachez finement les échalotes et la gousse d'ail. Faites fondre le beurre dans la poêle sur feu moyen. Ajoutez l'ail et les

échalotes. Faites revenir une minute. Ajoutez le vin blanc. Laissez réduire 2 à 3 minutes. Délayez le fond de veau ou le demi-cube de bouillon dans 2,5 dl d'eau et ajoutez. Faites réduire de moitié durant 10 minutes environ. Pendant ce temps, écrasez la moitié des grains de poivre avec un pilon ou à l'aide d'un fond de verre sur une planche. Gardez les grains entiers de la deuxième moitié et réservez le tout.

3 Filtrez la sauce à travers un chinois et versez-la dans la poêle. Ajoutez les grains de poivre vert. Ajoutez la viande. Laissez mijoter à feu moyen-doux 5 minutes à découvert puis 5 minutes à couvert. Délayez la fécule dans la crème froide et ajoutez. Mélangez, laissez cuire à feu doux encore 5 minutes, le temps que la sauce épaississe.

4 Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud avec des pâtes ou du riz. ■