 **Filet mignon croûte d'avoine**

 **Pour 3 ou 4 Croquants-Gourmands**

**- 1 filet mignon de porc de 450 g
- 1 gousse d'ail
- 120 g de Quaker Oats
- 55 g de beurre ramolli
- 3 càs d'huile d'olive
- 25 g de moutarde à l'ancienne
- 2 càs de parmesan râpé
- 1 càs rase d'herbes de Provence
- 2 càs de jus de citron
- sel & poivre du moulin
- 1 crépine de porc (facultatif)**

**Préchauffage du four à 210°C (chaleur tournante).**

Dégraisser le filet mignon.
L'ouvrir sur toute sa longueur sans détacher les 2 parties et tartiner l'intérieur avec les 2/3 de la moutarde. Saler légèrement et poivrer.
Refermer la viande et la piquer avec des éclats d'ail.
Travailler le beurre en pommade.
Ajouter le parmesan, l'huile, la moutarde restante, les herbes de Provence et les flocons d'avoine.
Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
Enrober le filet de cette préparation.
Envelopper la viande d'une crépine de porc (facultatif).
Déposer la viande dans un plat et mettre au four pour 30 minutes.
Au bout de ce temps, déglacer le plat avec le jus de citron et 3 cuillerées à soupe d'eau.
Remettre au four pour 10 minutes.
Couper en tranches épaisses.
J'ai servi avec de la graine de couscous simplement assaisonnée de beurre, avec la sauce recueillie au fond du plat.