



Blinis de maïs et porc laqué



35 min 15 min 20 min

0

514

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CHISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

- A l'aide d'un couteau éminceur, parer le filet mignon de porc aux extrémités.
- 2 Couper les morceaux en quatre bandes d'environ 15cm de longueur et 2cm de largeur.
- Retirer la pellicule de nerfs et parer le filet en un rectangle à peu près régulier. Réserver dans une assiette.
- Dans un bol, mélanger le miel, la sauce soja et le vinaigre de riz. Mélanger avec une fourchette. Réserver.

Étape 2

Préparation de l'appareil à blinis

- 1 Mettre les œufs dans le mixeur puis ajouter le maïs préalablement égoutté et la farine. Mixer durant une trentaine de secondes à vitesse maximum.
- Saler et mixer à nouveau quelques secondes.

Étape 3

Cuisson des ingrédients

Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les blinis au maïs

280 g Grains de maïs 3 unité(s) entière(s) Oeuf(s) entier(s) 100 a Farine 1 Sel

Ingrédients pour le porc laqué

600 g Filet(s) mignon de porc

50 g Miel liquide

50 g Farine de riz

4 cl Sauce soja

4 cl Vinaigre de riz

1 c. à soupe Huile d'olive

- 1 Fleur de sel
- 1 Poivre

Ingrédients pour le dressage

- 1 Roquette
- 1 Sel

- d'huile d'olive.
- Une fois la poêle chaude, déposer de petites quantités de pâte dans la poêle.
- Quand les blinis commencent à colorer en périphérie, les retourner à l'aide d'une spatule.
- Une fois bien dorés, les débarrasser sur un papier absorbant. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Verser de la farine de riz sur la viande et bien l'envelopper de tous les côtés.
- Remettre la poêle à chauffer sur feu vif avec de l'huile d'olive. Tapoter la viande pour enlever l'excédant de farine et la déposer dans la poêle.
- 7 Laisser colorer sur toutes les faces en les retournant avec une fourchette.
- Quand la viande est cuite, déglacer avec le mélange au miel et à la sauce soja. Laisser réduire légèrement puis débarrasser dans une assiette.

Étape 4

Dressage

- Disposer les blinis de maïs sur une assiette de dressage en les superposant.
- Dresser ensuite les morceaux de filet mignon de porc et le plat de jus de dé-glaçage.
- Assaisonner de fleur de sel et de quelques tours de moulin à poivre. Finir par quelques feuilles de roquette et servir.

1 Poivre