

Porc

Filet mignon de porc au foin



1h30 30 min 45 min 15 min **354**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du croustillant d'oignon

- 1 Mettre une casserole d'eau à bouillir. Ajouter le tapioca et la poudre d'oignons.
- 2 Baisser le feu et laisser cuire pendant environ 40 minutes.

Étape 2

Préparation du filet mignon de porc

- 1 Oter le gras du filet mignon puis le couper en deux. Réserver les chutes pour l'élaboration de la sauce.
- 2 Assaisonner le filet mignon avec du sel.
- 3 Verser l'huile dans une poêle. Faire chauffer sur feu vif.
- 4 Disposer le foin dans le fond d'une cocotte. Cela va apporter de la saveur au porc.
- 5 Préchauffer le four à 120°C (Th. 4).
- 6 Vérifiez la cuisson de l'oignon croustillant en mélangeant de temps en temps.
- 7 Saisir les pièces de porc dans la poêle sur tous les côtés. Ajouter quelques dés de beurre et arroser la viande avec le beurre fondu.

Mettre le filet mignon dans la casserole contenant le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le porc

600 g **Filet(s) mignon de porc**
20 cl **Fond brun de veau**
20 g **Beurre**
1 **Foin**
1 trait **Huile d'arachide**
1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture d'oignons croustillants

35 cl **Eau**
45 g **Tapioca**
20 g **Oignons en poudre**

Ingrédients pour les pickles d'oignons

30 cl **Eau**
100 g **Oignon(s) grelot(s)**
80 ml **Vinaigre d'alcool blanc**
40 g **Sucre semoule**

8 foin. Enfourner pendant 45 minutes à 120°C.

Ingrédients pour la purée d'oignons

5 **Oignon(s)**
20 g **Beurre**
20 g **Sucre semoule**

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Mettre l'eau, le vinaigre et le sucre dans une casserole. Porter à ébullition.
- 2 Peler les oignons. Les couper en deux et détacher les pétales. Réserver dans un bol.
- 3 Quand le liquide de saumurage frémit, verser les oignons dedans. Puis à l'ébullition, débarrasser, l'ensemble dans un plat. Réserver au réfrigérateur.
- 4 Verser la préparation d'oignon croustillant dans un blender, mixer. Verser un peu de préparation sur une plaque recouverte d'une feuille de silicone. Etaler finement à l'aide d'une spatule.
- 5 Faire sécher ce mélange au four à 120°C (Th.4) pendant 30 minutes.

Étape 4

Préparation de la purée d'oignon

- 1 Peler et hacher finement les oignons.
- 2 Mettre le beurre et le sucre dans une casserole sur feu moyen. Ajouter les oignons et faire cuire pendant 25 à 30 minutes en mélangeant de temps en temps.

Étape 5

Finition du filet mignon et de la purée d'oignon

- 1 Mettre le jus de porc dans une poêle et porter à ébullition.
- 2 Remplacer éventuellement le jus de porc par du fond de veau ou du fond de boeuf déshydraté.
- 3 Sortir le filet mignon de porc du four, le débarrasser de toute trace de foin et le mettre dans la poêle avec le jus.
- 4 Glacer le filet mignon avec le jus de porc.
- 5 Vérifier la cuisson des oignons. Ajouter de l'eau si la casserole est trop sèche.
- 6 Mettre le filet mignon avec sa poêle au four pendant 15 minutes.
- 7 Lorsque les oignons sont cuits, les verser dans un blender. Mixer jusqu'à obtention d'une purée. Assaisonner avec du sel et réserver.

Étape 6

Dressage

- 1 Sortir le filet mignon du four et l'arroser de jus de cuisson.
- 2 Dresser un peu de purée d'oignon sur l'assiette.
- 3 Couper le filet mignon en tranches et le disposer sur la purée d'oignon.
- 4 Ajouter quelques pétales de pickles d'oignon dans l'assiette.

- 5 Sortir l'oignon croustillant du four et le couper au ciseau.
Disposer dans l'assiette de façon à créer du volume.
- 6 Arroser avec le jus de porc.