

Autres volailles

Filet de pigeon en pastilla



55 min
30 min
25 min
0
799

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du pigeon et de la garniture

- 1 Retirer la peau, le gras et le manchon des suprêmes. Récupérer les filets. Réserver.
- 2 Eplucher l'oignon avec un couteau d'office, l'émincer avec un couteau éminceur. Réserver.
- 3 Retirer les pieds des champignons de paris, les éplucher puis les émincer grossièrement.
- 4 Retirer le maximum de partie noire à l'intérieur, détailler en dés.
- 5 Eplucher le gingembre au couteau d'office puis le tailler en brunoise.

Étape 2

Cuisson des filets de pigeon

- 1 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle.
- 2 Assaisonner les filets de sel et de poivre sur chaque face, puis les poêler en commençant par le côté de présentation.
- 3 Lorsque les filets sont bien colorés, débarrasser sur une grille placée au-dessus d'une assiette.
- 4 Dans la même poêle toujours chaude, faire revenir les

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pastilla de pigeon

4 Pigeon
4 Feuille de pâte filo
 1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
1 Sucre glace
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
60 g Beurre
1 Poivre cinq baies
1 Sel

Ingrédients pour la farce

400 g Champignon(s) de Paris
1 Oignon(s)
60 g Pignons de pin
30 g Raisins secs
30 g Abricot sec
100 g Foie gras cuit
30 g Gingembre frais
1 Cinq épices

Ingrédients pour le dressage

oignons, ajouter un peu d'huile pour qu'ils n'attachent pas.

- 5 Débarrasser les oignons dans un saladier.
- 6 Remettre de l'huile dans la poêle, faire revenir les champignons, saler et poivrer. Réserver ensuite avec les oignons.
- 7 Dans le saladier, ajouter les pignons, les raisin secs, les abricots secs coupés en dés, le foie gras en morceaux et le gingembre. Bien mélanger.
- 8 Assaisonner de 5 épices, remuer à nouveau.

1 Salade(s)
4 trait Huile d'olive
1 Fleur de sel

Étape 3

Montage des pastillas

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole.
- 2 Préparer une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Poser un emporte pièce. Déposer une feuille de filo pliée en deux sur le cercle.
- 3 Badigeonner la feuille de filo au pinceau avec le beurre fondu.
- 4 Garnir de farce et poser le filet de pigeon avec son petit filet.
- 5 Recouvrir d'un peu de farce puis replier la feuille.
- 6 Souder la pliure en appuyant un peu puis retourner la pastilla à l'aide d'une spatule. Retirer l'emporte pièce.
- 7 Râper le bâton de cannelle au dessus de la pastilla, saupoudrer également de sucre glace.
- 8 Enfourner à 200°C (Th.7) pendant 15 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir la pastilla du four.
- 2 Déposer la pastilla dans une assiette de dressage à l'aide d'une spatule.
- 3 Accompagner de quelques pousses de salade assaisonnées d'huile d'olive et de fleur de sel.