Bruno Viala

Porc

Blinis de maïs et porc laqué

35 min	15 min	20 min	0	514
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la viande

1. 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.
3. Retirer la pellicule de nerfs et parer le filet en un rectangle à peu près régulier. Réserver dans une assiette.
4. 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.
2. 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 g **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**

1 d'huile d'olive.

2 Une fois la poêle chaude, déposer de petites quantités de pâte dans la poêle.

3 Quand les blinis commencent à colorer en périphérie, les retourner à l'aide d'une spatule.

4 Une fois bien dorés, les débarrasser sur un papier absorbant. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

5 Verser de la farine de riz sur la viande et bien l'envelopper de tous les côtés.

6 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.

8 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

1 Disposer les blinis de maïs sur une assiette de dressage en les superposant.

2 Dresser ensuite les morceaux de filet mignon de porc et le plat de jus de dé-glaçage.

3 Assaisonner de fleur de sel et de quelques tours de moulin à poivre. Finir par quelques feuilles de roquette et servir.

1 **Poivre**