

Porc

Blinis de maïs et porc laqué


35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

514

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.