

Filet mignon de porc fumé au bois de hêtre, sauce au foie gras, courge croustillante et fondante au sarrasin

INGRÉDIENTS



Sauce au foie gras :

- 100 g d'escalope de foie gras crue
- 150 g de crème liquide
- 50 g de lait
- Sel, poivre

Courge croustillante et fondante au sarrasin :

- 3 g de sarrasin
- 1/2 courge
- 1/2 oignon
- 60 g de beurre
- 3 cl de vin blanc
- 60 cl de fond blanc de volaille
- 10 g de graines de courge
- Huile de friture

Difficulté	Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de personnes
★★★	40 min	40 min	X 4

Filet mignon de porc fumé au bois d'hêtre :

Étape 1 Réchauffer le filet mignon de porc pendant 15 minutes au four à 180°C.

Sauce foie gras :

Étape 2 Poêler les escalopes dans une poêle à feu vif sans matière grasse pendant 1 minute de chaque face. Chauffer la crème liquide avec le lait. Mixer la crème avec le foie gras puis passer à travers une passette fine. Assaisonner de sel et poivre.

Courge Croustillante et fondante au sarrasin :

Étape 3 Éplucher et laver les légumes, tailler quelques cubes de courges, réserver le reste pour les chips et la purée. Dans une poêle chaude sans matière grasse, griller le sarrasin et les graines de courge pendant 2 minutes. Émincer finement l'oignon, le faire suer au beurre pendant 2 minutes dans la poêle avec les graines, ajouter les cubes, déglacer au vin blanc puis mouiller au fond blanc de volaille. Cuire pendant 7 minutes à frémissement puis égoutter.

Étape 4 Récupérer les parures de la courge, avec le 1/4 restant réaliser quelques fines lamelles à l'économe, faire frire dans une huile à 170°C pendant 30 secondes. Pour le reste, cuire dans le bouillon de volaille 20 minutes, égoutter puis mixer avec du beurre pour obtenir une purée bien lisse. Assaisonner de sel et poivre.

