

Mets aux couleurs printanières

Filet mignon de porc, jus de roquette, purée de vitelotte, choux de Bruxelles et tomates cerise frites

PRIX : €€
DIFFICULTE : **

TEMPS DE PREPARATION : environ 1 H



INGREDIENTS : pour 4 personnes

- 500 g de filet mignon de porc
- 250 g de roquette
- 12 tomates cerise
- 200 g de choux de Bruxelles
- 600 g de pommes de terre vitelotte
- 25 cl de bouillon de légume
- 125 g de beurre
- huile d'olive

PREPARATION :

1/ Colorer les filets de porc dans un sautoir avec un peu de matière grasse pour leur donner une jolie couleur puis les terminer au four. Arroser de temps en temps avec le jus pendant les 20 minutes de cuisson. (laisser reposer la viande recouverte d'un papier aluminium pendant environ 10 min). Déglacer le sautoir avec de l'eau pour faire un jus.

2/ Ebouillanter la roquette, rafraîchir dans de l'eau glacée, puis la cuire dans le bouillon de légume, amener à ébullition puis mixer l'ensemble et passer au chinois.

3/ Laver et cuire les pommes de terre, une fois cuites les éplucher et les écraser à la fourchette avec du beurre.

4/ Cuire les choux de Bruxelles à l'eau bouillante salée (rafraîchir dans de l'eau glacée), les couper en deux et les faire sauter au beurre.

4) Frire les tomates cerise.

5) Tailler le filet en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur, dresser en rosace au centre de vos assiettes (chaudes de préférence) et alterner les légumes tout autour, finir avec un trait de jus de roquette.

Bon appétit

ACCORDS METS ET VINS : Un Châteauneuf Du Pape ou un Chinon s'accorderont idéalement avec ces saveurs.

AVIS DU CHEF : Une préparation sans grande difficulté mais nécessitant un peu de temps. repas sans trop de préparation. Idéal pour une soirée entre amis ou en famille.