Médaillons de filet de porc au lard, sauce au poivre et au whisky et Tranches de polenta

Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min

Temps actif: 50 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande et sauce

8	médaillons de filet de porc suisse d'env. 60 g chacun
8	lard de porc suisse
8	sauge
1	oignon
0.5 bouquet	ciboulette
2 cc	grains de poivre vert mariné
	sel
	poivre du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	whisky
1 dl	vin blanc
1 dl	bouillon de bœuf
1.5 dl	crème

Polenta et chou vert

2.5 dl	lait
2.5 dl	eau
125 g	polenta fine
40 g	sbrinz râpé
1	œuf
	sel

	poivre du moulin
800 g	chou vert ou chou palmier
1	Zwiebel
2 cs	beurre
2 cs	beurre à rôtir

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

864	kcal
51 g	de protéines
36 g	de glucides
52 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Qui préfère plus de douceur, utilise moins de poivre vert mariné ou n'en met pas du tout.

Préparation

1. Garnir chaque médaillon d'une feuille de sauge et l'envelopper de lard. Si nécessaire, fixer avec un cure-dent. Réserver au frais et sortir du réfrigérateur au moins 1 heure à l'avance.

2. Pour la polenta, porter le lait et l'eau à ébullition. Ajouter la polenta tout en remuant, couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu doux. Retirer la polenta du feu, ajouter le fromage et l'œuf, saler et poivrer. Étaler la polenta sur une plaque huilée en couche de 1 cm. Mettre au frais.

3. Laver les feuilles de chou, les détacher de la tige et les déchirer en petits morceaux. Cuire le chou vert 6-7 minutes dans de l'eau salée bouillante. Bien égoutter.

4. Peler l'oignon, le hacher et le faire revenir dans le beurre. Ajouter le chou, saler et poivrer si nécessaire. Réserver.

5. Préchauffer le four et un plat à 80° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 80° C).

Viande Suisse
Mon choix.

6 Pour la sauce, peler et hacher l'oignon. Ciseler finement la ciboulette. Mettre les grains de poivre dans une passoire, les rincer à l'eau froide, les égoutter et les hacher grossièrement.

7 Saler et poivrer les médaillons. Les faire revenir à la poêle dans de l'huile très chaude, 3 minutes de chaque côté. Déposer les médaillons dans le plat chaud et poursuivre la cuisson au four pendant 45 minutes.

8 Faire revenir l'oignon dans le fond de cuisson. Ajouter le poivre et déglacer au whisky. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon et faire réduire à un tiers. Ajouter la crème, saler et poivrer la sauce.

9 Couper la polenta en tranches et les faire dorer dans le beurre à rôtir. En même temps, réchauffer le chou vert et la sauce. Ajouter la ciboulette à la sauce.

10 Dresser la viande avec la sauce, les tranches de polenta et le chou vert sur des assiettes préchauffées et servir.