

Médillons de filet de porc au lard, sauce au poivre et au whisky et tranches de polenta



La différence est là.

 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

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 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).



La différence est là.

- 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.