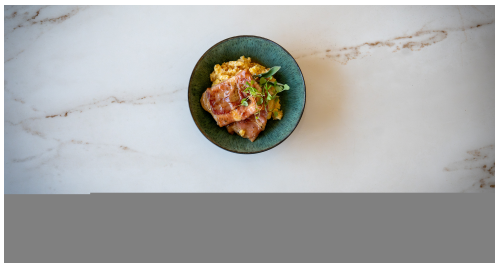
Saltimbocca de filet de porc accompagnée d'une polenta crémeuse au mascarpone

Mon choix.

Durée totale: 40 min

Temps actif: 30 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 2 personnes

Saltimbocca

400 g	Filet de porc suisse
4 tranches	Jambon cru suisse
6-8 feuilles	Sauge
10 g	Farine (pour saupoudrer)
80 ml	Vin blanc
100 ml	bouillon de viande
1	petite échalote
40 g	Beurre

Mascarpone-Polenta

140 g	Polenta à la bramata
450 ml	Lait
250 ml	Eau
60 g	Beurre
40 g	Mascarpone
5 g	zeste de citron
1 cc	thym frais

Valeurs nutritives

1 portion contient environ :

1270	kcal
64 g	de protéines
72 g	de glucides
77 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Astuce

Fixez la sauge à la viande à l'aide d'un cure-dent afin que le tout reste bien en place pendant la cuisson. Faites d'abord dorer le côté jambon : il sera ainsi bien croustillant.

Préparation

1. Aplatir légèrement les filets et les assaisonner de sel et de poivre.

2. Garnir de jambon cru et de sauge, puis saupoudrer légèrement de farine.

3 Faites-les revenir dans une poêle chaude avec de l'huile, en commençant par le côté jambon.

4 Faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, puis laissez reposer.

5 Faire revenir l'échalote dans la même poêle.

6 Déglacer avec du vin blanc et laisser réduire.

7 Ajouter le fond, faire réduire légèrement, puis incorporer le beurre.

8 Faites bouillir le lait et l'eau pour la polenta.

9 Ajouter la bramata petit à petit tout en remuant et laisser mijoter 20 à 25 minutes.

10 Incorporer le beurre, le mascarpone, le zeste de citron et le thym, puis assaisonner selon votre goût.