

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

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.

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.

- 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.