


Filet de porc et pommes de terre en rondelles cuits sous vide



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 40 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** escalopes de filet de porc suisse d'env. 180 g chacune
- poivre noir du moulin
- 4 brins** thym
- 600 g** pommes de terre
- sel
- noix de muscade fraîchement râpée
- 1 cs** huile d'olive
- 500 g** chou frisé
- 1** oignon
- 80 g** beurre
- 0.25 cc** cumin entier

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 545** kcal
- 47 g** de protéines
- 23 g** de glucides
- 28 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Entier et cuit à la perfection

Tu peux aussi cuire le filet de porc sous vide d'une seule pièce. Dans ce cas, il faut porter le temps de cuisson à 2 heures et 30 minutes, idéalement dans une eau à 62° C.

Préparation

- 1** Poivrer les escalopes et les garnir de thym. Les placer côte à côte dans un ou plusieurs sachets en plastique résistant à la chaleur et mettre sous vide.
- 2** Peler les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Bien mélanger avec le sel, le poivre, la noix de muscade et l'huile d'olive et les mettre à leur tour dans un sachet. Aplatir un peu le tout et faire le vide.



La différence est là.

- 3 Dans une grande casserole, porter une bonne quantité d'eau à 63° C à l'aide du thermoplongeur sous vide. Ajouter les sachets de viande et de pommes de terre et cuire à couvert pendant 70 minutes.
- 4 Pendant ce temps, nettoyer le chou frisé et le couper en fines lanières. Peler l'oignon et le couper en fines lamelles.
- 5 25 minutes avant la fin du temps de cuisson, faire fondre la moitié du beurre dans une grande poêle à feu moyen, y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter le chou frisé et le faire cuire lentement en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre. Assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de cumin. Réserver au chaud.
- 6 Sortir les escalopes du sachet. Faire chauffer le reste du beurre à feu moyen dans une poêle et y faire revenir la viande 1 minute de chaque côté. Sortir la viande et la réserver au chaud. Retirer les pommes de terre du sachet et les faire revenir 2-3 minutes dans la même poêle en les retournant de temps en temps.
- 7 Dresser le tout ensemble sur des assiettes préchauffées. Saler à volonté.

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.