




Filet de porc froid



La différence est là.

 Durée totale: 2 jours 2 h

 Temps actif: 1 h 15 min

 Exigeante



Ingrédients

Pour 4 personnes

700 g filet de porc suisse

Marinade

5 cs huile de colza

1 cs miel

2 cs moutarde

0.5 cs purée de tomates

sel

poivre noir du moulin

mélange d'herbes séchées au piment

Mayonnaise à la moutarde

1 œuf

1 cs moutarde gros grains

2 cs vinaigre de pomme

2 cs bouillon de bœuf

2 dl huile de colza

un peu de beurre

sel

poivre noir du moulin

jus de citron

Huile aux herbes

10 g herbes aromatiques tendres (cerfeuil, ciboulette, marjolaine)

1 dl huile de colza

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.

30 g sel

30 g poivre

Pain aux céréales à l'ail

4 tranches de pain aux graines

4 gousses d'ail écrasées

25 g beurre

2 ciboulette

Cynorrhodons

12 morceau cynorrhodons

1 cs vinaigre de pomme

2 dl jus de pommes

Noix

3 morceau noix noires en conserve

Garniture

un peu herbes

un peu radis blanc

un peu fleurs comestibles

un peu bourgeons de capucine

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients pour la marinade. Mettre le filet de porc à mariner 2 jours à l'avance au réfrigérateur. Le sortir 12 heures avant la préparation. Le placer ensuite dans le smoker préchauffé et le cuire à une température constante de 120° C env. Dès que la viande atteint une température à cœur de 56-63° C, la retirer du fumoir et la laisser refroidir lentement. Préparation alternative au four à 160° C, jusqu'à ce que la température à cœur de 55-60° C soit atteinte.
- 2 Couper finement les noix noires. Garnir le plat d'herbes fraîches, de radis blancs, de fleurs comestibles et de bourgeons de capucine.
- 3 Couper la viande en fines tranches, la dresser en cercle et la garnir des composants préparés.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1258 kcal

50 g de protéines

35 g de glucides

101 g de lipides



Contient du gluten



sans lactose



La différence est là.

Pain aux céréales à l'ail

- 1 Couper le pain aux graines en bouchées, les dorer lentement dans une poêle antiadhésive avec le beurre et l'ail pressé, ajouter la ciboulette ciselée à la fin.

Cynorrhodons

- 1 Mélanger le vinaigre et le jus de pommes. Faire bouillir les cynorrhodons épépinés et coupés en deux dans le jus et le vinaigre de pommes pendant environ 2 minutes.

Mayonnaise à la moutarde

- 1 Mélanger progressivement l'œuf, la moutarde, le bouillon de bœuf et le vinaigre de pommes avec l'huile afin de lier l'œuf et l'huile, rectifier l'assaisonnement. Mixer l'huile de colza et les herbes fraîches, assaisonner.

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.