

Filet mignon de porc en cuisson sous-vide, purée de haricot coco au cumin, petits pois blanchis, sauce vierge à la courge Butternut |

Recette pour 4 personnes



Description

Filet de porc cuit à 57°C (135°F) pendant 1h15/2h sous-vide. Purée de fève blanche (coco), petits pois, sauce vierge (froide) avec brunoise de courge en élément principal.

L'astuce du chef

La cuisson sous-vide ne peut vous assurer qu'une sorte de cuisson, il faudra la passer quelques minutes supplémentaires au four pour obtenir une viande plus cuite.

Ne jamais assaisonner votre viande sous vide. Attendez de la saisir pour saler ou poivrer.

La sauce vierge vous laisse beaucoup de choix en ce qui concerne les garnitures.

Ingrédients

Cuisson du porc

- 600 Gr Filet mignon de porc
- 1 Grand(e)s Sac sous vide
- 1 Unité(s) Thermocirculateur
- 4 Noisette(s) Beurre
- 4 Branche(s) Thym
- 4 Gousse(s) Ail
- 60 Ml Huile de canola

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Purée de coco

- 1 Unité(s) Haricots coco (540ml)
- 2 Unité(s) Ail
- 4 Branche(s) Thym
- 200 Ml Bouillon de poulet
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Petits pois congelés

- 250 Ml Petits pois congelés
- 25 Gr Beurre
- 15 Gr Gros sel

- Sel et poivre

Sauce vierge à la courge Butternut

- 125 Gr Tomate
- 125 Gr Courge butternut
- 25 Gr Noix de pin
- 100 Ml Huile d'olive

- Huile végétale
- Huile d'olive
- 75 Ml Olives noires tranchées
- 4 Branche(s) Persil plat
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Montage de l'assiette

Dans une assiette plate, ronde ou rectangulaire, tirez la purée de haricot coco à l'aide d'une cuillère à soupe. Sur le côté de la purée, déposez un morceau de filet de porc et recouvrez-le généreusement de sauce vierge. Parsemez l'assiette de petits pois, ici et là. Finalisez avec quelques jeunes pousses si vous le souhaitez.

Sauce vierge à la courge Butternut

Coupez vos tomates en deux, videz-les à l'aide d'une cuillère à soupe. Coupez la chair de tomate en brunoise. Effeuillez le persil, puis ciselez-le. Coupez la courge Butternut en brunoise (5 mm), plongez les cubes dans l'eau bouillante. Arrêtez la cuisson en les passant sous l'eau froide. Faites torréfier les pignons de pins dans une poêle. Coupez les rondelles d'olives noires en deux. Ciselez la ciboulette. Mélangez toutes les découpes ensemble, ajoutez l'huile d'olive avec les pignons. Assaisonnez la sauce vierge avec la fleur de sel et le poivre noir du moulin.

Petits pois congelés

Mettez de l'eau dans une casserole, ajoutez du gros sel, portez l'eau à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau bouillante pendant environ 1 minutes. Prévoyez un bol d'eau glacé dans lequel vous plongerez les petits pois cuits et égouttés. Cela permettra de bloquer la chlorophylle de manière à les garder bien verts.

Purée de haricot coco

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites suer l'ail avec le thym. Ajoutez les haricots coco et couvrez légèrement avec le bouillon de volaille. Cuire 10 minutes à feu moyen, réalisez ensuite la purée dans le robot culinaire en faisant attention à la quantité de bouillon. La purée ne doit pas être trop liquide. Ajoutez le cumin. Assaisonnez et ajoutez de l'huile d'olive.

Cuisson du porc

Remplissez votre récipient d'eau, adéquat pour recevoir le thermocirculateur et programmez-le à 57°C (135°F). Placez dans votre sac sous-vide les morceaux de porc, avec sur chacun d'eux, le beurre, la branche de thym et l'ail en lamelles. Mettez sous-vide votre filet de porc. Quand l'eau est à température, plongez le sac sous-vide pendant 1h minimum. Sortez la viande de son bain, puis de son sac.

Chauffez une poêle huilée, assaisonnez les viandes et saisissez-les de chaque côté pour leur donner une belle coloration.

Laissez reposer 5-10 min avant de servir.

Bon appétit!