

Filet mignon de porc sous-vide, cuit au four vapeur Miele, 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 62C (144F) pendant 40 min en sous-vide, purée de haricots blancs, petit 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, si une personne le désire plus cuit, il faudra le passer quelques minutes supplémentaires au four. Assaisonnez jamais votre viande sous vide, attendez de la saisir pour la saler ou la poivrer. La sauce vierge vous laisse beaucoup de choix en ce qui concerne les garnitures.

Ingrédients

Cuisson du porc

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

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

Petits Pois congelés

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

- Huile d'olive

Purée de coco

- 1 Unité(s) Haricots coco (540ml)
- 2 Unité(s) Ail
- 4 Branche(s) Thym
- 500 Ml Bouillon de poulet
- 1 Unité(s) Oignon

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

Sauce Vierge à la courge Butternut

- 1 Unité(s) Tomate
- 0.50 Unité(s) Courge butternut
- 75 Gr Noix de pin
- 175 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Estragon

- Huile végétale
- Sel et poivre
- 1 Unité(s) Ciboulette
- 25 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 1 Unité(s) Échalote française
- Huile d'olive
- Huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **50 mins**

Cuisson du porc

Allumez votre four vapeur Miele à 62C. 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. Exercez le sous vide sur votre filet de porc. Quand votre four est à température, rentrez votre plaque avec le filet mignon de porc sous vide, pour une durée de cuisson de 40 minutes. Après cuisson, sortez la viande de son sac, placez une poêle sur le feu avec de l'huile et une noix de beurre, assaisonnez les viandes et saisissez les de chaque bord, juste pour leur donner une coloration. Donnez leurs 3/5 mn de repos avant de les servir.

Purée de haricot coco

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faire suer l'oignon émincé, l'ail et le thym. Ajoutez les haricots coco et couvrez légèrement avec le bouillon de volaille. Cuire 20 minutes à feu moyen, réalisez ensuite la purée dans le robot culinaire en faisant attention à la quantité de bouillon car on veut une purée qui ne soit pas trop liquide.. Assaisonnez et ajoutez de l'huile d'olive

Petits pois

Mettre de l'eau dans une casserole, ajoutez le gros sel, portez l'eau à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau bouillante, assurez-vous d'une belle cuisson environ 2 minutes. Prévoir un bol d'eau glacé, dans lequel vous allez plonger les petits pois cuits puis égouttez-les. Cela va vous permettre de bloquer la chlorophylle de manière à les garder bien vert.

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 l'estragon, puis ciselez-le. Coupez la courge Butternut en brunoise (5 mm), et cuisez-la 2 minutes au four vapeur à 100 Celsius. Bien les rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson. Faites revenir des pignons de pins dans une poêle de manière à les torréfier, plongez les chaudes dans l'huile d'olive de votre sauce. Ciselez finement la ciboulette. Ciselez finement l'échalote Française. Mélangez toutes les découpes ensemble. Assaisonnez la sauce vierge avec la fleur de sel et le poivre noir du moulin.

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, déposer 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.

Bon appétit!