

Filet mignon de porc rôti en croûte de nigelle, coeur asperge et coppa, miel chaud épicé



Budget :



Ingrédients pour 10 Couverts

Réf.	Libellé	Quantité
15276	Filet mignon de porc VPF 350/600 g env.	1,7 Kilo
66591	Asperges vertes 1 kg	10 Pièce Unitaire
203379	Coppa sel sec à l'ancienne	20 Tranche
30145	Grenaille à l'huile d'olive et au sel de Guérande 1 kg	1,3 Kilo
39076	Cantadou ail et fines herbes 32% MG 500 g Bel	300 Gramme
	Huile de noix	10 Centilitre
	Jus de viande court	50 Centilitre
	Graine de nigelle	50 Gramme
	Cumin en poudre	30 Gramme
	Miel	200 Gramme
	Fleur de sel	PM
	Poivre du moulin	PM

Recette

1. Mettre en décongélation des filets de mignon de porc à 0 +3°C selon la méthode HACCP
2. Etaler sur les tranches de coppa le Cantadou ail et fines herbes, puis déposer l'asperge verte au centre
3. Réaliser des "cannons" en procédant comme pour un roulé et réserver au congélateur quelques minutes
4. Farcir les filets mignons avec les "cannons" d'asperges, en faisant une incision au couteau au milieu et sur toute la longueur
5. Réaliser un caramel sur une base de miel et de cumin, puis le déglacer à l'aide du jus court de viande. Laisser réduire, vérifier l'assaisonnement et réserver
6. Cuire les filets mignons de porc mixte (résultat plus moelleux), en commençant par les colorer en périphérie, puis en terminant au four quelques minutes. Assaisonner et saupoudrer de graines de nigelle. Réserver
7. Remettre en température traditionnelle des pommes de terre grenaille au four à chaleur sèche. Réserver
8. Dresser avec tranchage