

# FILET DE FAON BASSE TEMPÉRATURE - JUS MONTÉ AU BEURRE - ASPERGES PANÉES À L'AIL DES OURS - CHIPS

 CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 2 personnes

Ingrédient	Quantité
filet de faon	350 g
Oignon	1/2 pièce
Bouquet garni	1 pièce (petit)
Fond de veau	10 cl
Vin blanc	10 cl (sec)
miso blanc	1 càc
Zeste d'orange	1 pièce
lapsang souchong	1/2 càc
Beurre	50 g
Ail des ours	1 bouquet (un gros)
Chapelure	2 càs
zeste de citron	1 pièce
Anchois salés	2 pièce
Asperges blanches	8 pièce (de Malines)
Pommes de terre	2 pièce (farineuses)

## Préparation

1. Pour le faon Colorer vivement sur toutes les faces le filet de faon. Le mettre sous-vide avec l'ensemble des ingrédients. Cuire dans un four à eau à 65°C pendant 6 heures. Réserver une nuit au frigo Juste avant de servir. Ouvrir le sachet, récupérer le jus de cuisson au travers d'un chinois étamine. Réchauffer la viande dans le jus, la retirer. Réduire fortement et monter au beurre et la lier avec la panure (J'ai ajouté une pointe de colorant vert à la sauce pour éviter la couleur kaki mais c'est facultatif). Rectifier l'assaisonnement.

Filet de faon basse température - jus monté au beurre - Asperges panées à l'ail des ours - Chips - révision 1

<https://cuisinesauvage.org/recipe/filet-de-faon-basse-temperature-jus-monte-beurre-asperges-panees-a-lail-ours-chips/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2024

- 
- 
2. Bon à savoir : Beaucoup de sous-videuses (pour sachet) ne permettent pas de faire le vide si le sachet contient du liquide. En effet, celui-ci pourrait être aspiré et endommager la pompe. Le p'tit truc est de simplement congeler vos liquides dans un bac à glaçons avant de les mettre dans le sachet.

---

---

  3. Pour la panure Nettoyer soigneusement l'ail des ours. Mixer ensemble les divers ingrédients. Etaler sur un silpat. Mettre à sécher à four et mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une poudre bien verte.

---

---

  4. Bon à savoir : Vous pouvez adapter cette idée de panure en fonction des herbes que vous avez. Basilic, coriandre, estragon, feuilles de céleri, etc,... se prêtent au jeu à merveille. Vous pouvez également utiliser en lieu et place de la chapelure, de la mie de pain, des amandes en poudre, etc,...

---

---

  5. Pour les asperges Parer les asperges et les cuire +/-15 min à la vapeur Peler et détailler les pommes de terre en très fines rondelles et ensuite le très fins bâtonnets (comme pour les carottes râpées). Frire les pommes de terre. Mélanger les chips de pommes de terre avec la moitié de la panure. A l'aide d'un pinceau, beurrer les asperges (préalablement bien essuyées) et les rouler dans le mélange précédent.

---

---