

FILET PUR DE PORC FERMIER, PURÉE CITRONNÉE, COULIS D'ORTIE ET CAROTTES FANES CARAMÉLISÉES

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
filet pur de porc	1,5 kg (bio)
pommes de terre farineuses	2 kg
carottes	12 pcs (fanés)
Ortie	12 feuilles
Orties	1 poignée
Echalote	1 pc (finement hachée)
fond de volaille	300 ml (maison si possible)
sel	1 pincée
poivre	1 pincée
crème culinaire	20 cl
beurre doux	20 gr
Oeuf	1 pc
Huile au citron	15 cl
Lait	300 ml
citron	1 pc (le jus)

Préparation

1. Pour réaliser la purée, éplucher les pommes de terre et faire cuire à l'anglaise dans l'eau bouillante. Une fois cuites, écraser les pommes de terre et enrichir le mélange avec le lait, le beurre, l'huile au citron, le jus de citron, le sel et le poivre. Réserver.

Filet pur de porc fermier

1. Poêler les filets de porc avec un peu d'huile d'olive ou de beurre. Une fois bien dorés, laisser reposer dans un plat allant au four. Juste avant de servir, mettre les filets au four pendant environ 14 minutes à 180°. (Possibilité de déglacer la poêle de cuisson avec un trait de vin blanc ou d'eau et en faire une deuxième sauce !)
-
-

Coulis d'orties et chips

1. Pour le coulis, bien laver les orties et les blanchir pendant une minute dans l'eau bouillante. Mixer ensuite avec le bouillon de volaille, la pomme de terre cuite et la crème. Saler et poivrer. Tenir au chaud.
-
-
2. Dans une poêle, mettre de l'huile de pépins de raisins et faire frire les feuilles d'orties pour en faire des chips.
-
-

Carottes fanes caramélisées

1. Cuire les carottes - fanes à la vapeur (al dente). Au dernier moment, poêler dans un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
-
-

Dressage

1. Pour le dressage, faire un trait de purée au citron, découper quelques tronçons de filets de porc et placer à côté de la purée. Verser un peu de coulis d'ortie. Terminer avec la carotte fane, le chips d'ortie et un filet d'huile au citron.
-
-