

Filet Mignon de porc au foin, émulsion de Xérès, Chanterelles et légumes croquants



Dans mon Panier pour 4 personnes

- 1 filet mignon de porc
- 1 poignée de Foin
- beurre et huile d'olive
- 5 carottes
- 3 à 4 navets
- 1 oignon rouge
- 500g de Chanterelles
- 2 échalotes
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- 15 cl de crème

En cuisine :

1. Faire revenir 2 à 3 min, le filet mignon dans un peu de beurre (pour la coloration) et d'huile d'olive (pour la montée en température).
2. Dans une cocotte, mettre une poignée de foin et y déposer la viande. Saler. Mettre au four (100° à 110°) pendant 1h30 à 2 heures. L'objectif est d'avoir une cuisson lente, jusqu'à 82 °C à cœur (l'utilisation d'un thermomètre-sonde peut-être utile). La viande garde de cette manière une texture très tendre.
3. Pendant ce temps, laver et éplucher les différents légumes. Nettoyer les champignons.
4. Blanchir les navets dans de l'eau salée, en veillant à ce qu'ils restent encore croquants. Puis les couper en cubes. Réserver.
5. Couper les carottes en bâtonnets, puis les poêler (utiliser un disque de papier cuisson sur le dessus pour les cuire dans leur propre jus). En fin de cuisson, ajouter les navets. Les légumes doivent rester légèrement croquants.
6. Au dernier moment, poêler à l'huile d'olive, les chanterelles. Réserver.
7. Pour l'émulsion, faire revenir les échalotes émincées, puis déglacer avec 5 cl de vinaigre de Xérès. Réduire à moitié et ajouter 15 cl de crème. Mixer.
8. Dresser la viande sur un lit de foin (celui-ci ne se mange pas), et déposer à côté le mélange de légumes croquants.
9. Pour la déco, vous pouvez faire des chips de carotte (les frire dans une poêle à l'huile d'olive et les faire sécher au four).

Ça sent beau dans la cuisine

[http://casentbeau.canalblog.com/
casentbeaudanslacuisine@neuf.fr](http://casentbeau.canalblog.com/casentbeaudanslacuisine@neuf.fr)