

FILET MIGNON AU JAMBON CRU ET MANTEAU DE LÉGUMES

Recette proposée par : CARDIN Gérard

Rezept vorgeschlagen von: CARDIN Gérard

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour x personnes) :

8 médaillons de filet de porc
4 tranches de jambon cru
1 carotte moyenne
1 courgette
1 branche de romarin
4 branches de thym
5 cuill. à soupe environ d'huile d'olive
Sel, poivre
300 g de pommes de terre violette (Vitelotte)
300 g de chanterelles
150 g de choux de Bruxelles
6 cuill. A soupe d'huile d'olive
Pour le décor : thym, romarin

Préparation de la recette :

Aplatir légèrement les filets de porc. Saler, poivrer.

Couper les carottes et les endives en longues lanières fines. Les cuire dans l'eau bouillante salée al dente, les égoutter et les sécher dans du papier absorbant.

Entourer 4 médaillons avec le jambon cru, les autres avec les lanières de légumes. Les ficeler avec de la ficelle de cuisine. Couper les pommes de terre en quatre et les faire cuire à l'eau bouillante salée.

Brosser les choux de Bruxelles sous un filet d'eau et les cuire dans de l'eau bouillante salée 10 minutes. Les égoutter et les sécher dans un linge. Les faire revenir rapidement dans de l'huile d'olive chaude.

Faire suer les chanterelles dans de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Faire légèrement revenir les filets de porc de chaque côté dans de l'huile d'olive avec thym et romarin, puis continuer la cuisson 6-8 minutes dans le four à 180°C (à adapter selon la façon dont on aime la cuisson de la viande).

Mettre les champignons et les choux de Bruxelles sur les assiettes. Disposer la viande et les pommes de terre. Décorer avec les herbes.

Kochzeit: 20 Minuten

Zutaten (für x Personen) :

8 Schweinefilet-medallions
4 Scheiben Rohschinken
1 mittelgroße Karotte
1 Zucchini
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian
Etwa 5 el Olivenöl
Salz, Pfeffer
300g blaue Kartoffeln
300g Pfifferlinge
150g Rosenkohl
6 el Olivenöl
Zum Garnieren : Rosmarin, Thymian.

Zubereitung:

Die Schweinefilet leicht flachdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Karotte und Zucchini in dünne, längliche Scheiben schneiden, in Salzwasser weich kochen, abseihen und abtrocknen.

Vier Medallions mit Rohschinken umwickeln, die anderen vier mit den Gemüsescheiben, mit Küchengarn festbinden. Die Kartoffeln vierteln, in Salzwasser weich kochen.

Rosenkohl unter fließendem Wasser abbürsten und 10 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen und mit einem Tuch trockenreiben. Kurz in heißem Olivenöl braten.

Die Pfifferlinge in Olivenöl anziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Filets mit Rosmarin und Thymian in Olivenöl auf beiden Seiten hellbraun braten, danach im 180°C heißen Backofen noch 6-8 Minuten weiter garen (je nachdem wie durchgebraten man das Fleisch möchte).

Pilze und Rosenkohl auf Teller legen. Die Filets und die Kartoffeln anrichten und mit Kräutern garnieren.....

