

Four vapeur, Four combiné vapeur
Temps de préparation : 25 minutes
Temps de cuisson : 70 minutes

Filet mignon en basse température

Pour 6 personnes



Panier de courses

800g de filet mignon de porc fermier
6 badianes
6 échalotes
6 feuilles de laurier
2 gousses d'ail
Beurre, huile d'olive
Sel, poivre de Kampot

Pour la sauce

2 oignons blancs
200g de bouillon de volaille
200g de crème liquide

Matériel

Tiroir de mise sous-vide ou à défaut un petit appareil de mise sous-vide
Sacs de mise sous vide
Casserole

Déroulé de la recette

Préparation de la viande :

Assaisonner généreusement la viande.

Débiter votre viande en 6 morceaux de tailles égales.

Couper les échalotes en 2.

Placer chaque morceau de viande de façon individuelle dans un sac sous vide

Ajouter dans chaque sac 1 badiane, 1 feuille de laurier et une demi-échalote, une noisette de beurre et un filet d'huile d'olive.

Préparation de la sauce :

Peler les oignons et les couper en deux.

Brûler les demi-oignons à l'aide d'un chalumeau de cuisine.

Dans une casserole, déposer les oignons brûlés

Y verser le bouillon et la crème liquide.

Faire cuire à petit bouillon et à couvert pendant 15 minutes.

Mixer fortement la sauce.

Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Cuisson :

Placer les filets mignons au four combiné vapeur en mode de cuisson « sous-vide » à 62°C pendant 1H10.

A la fin de la cuisson, ouvrir les sacs, éponger la viande et la colorer à la poêle avec une noisette de beurre.

Conseil de dressage :

Au moment de servir, mixez fortement la sauce pour la faire mousser. Coupez les extrémités des filets mignons, les déposer dans une assiette, accompagnés d'une tombée de légumes de saison.

Nappez le tout de sauce à l'oignon.