

# Mignon de porc façon normande

Ingrédients pour 8 Personnes

Préparation : Cuisson :

## Méthode d'élaboration

1/ Portionner les filets mignons de porc	Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix Total	
Parer et dénervé les filets mignons de porc. Les détailler en portions équitables de 150 g environ. Les ficeler sans trop serrer.	Filet mignon de porc	Kg	1,800			
<b>2/ Préparer les fonds d'artichauts farcis</b>						
Tourner et cuire les artichauts dans un blanc (mélange d'eau, de farine, de jus de citron et de gros sel délayé à froid et porté à ébullition). Préparer une fondue de tomate : suer à l'huile d'olive les oignons ciselés, ajouter les tomates mondées, épépinées et concassées, l'ail écrasé et le bouquet garni. Assaisonner, recouvrir d'un rond de papier sulfurisé percé au centre et cuire à feu doux. Parallèlement, tailler et assaisonner la mozzarella en petits cubes. Farcir les fonds d'artichaut avec la fondue de tomate et dresser des cubes de mozzarella dessus. Réserver à +4°C.	<b>Artichaut</b>	P	8			
	Farine T55	Kg	0,080			
	Citron (blanc)	P	6			
	Huile d'arachide (blanc)	L	0,100			
	Sel gros (blanc)	Kg	PM			
	<b>Fondue de tomate</b>					
	Oignon	Kg	0,080			
	Huile d'olive	L	0,080			
	Tomate	Kg	1,600			
	Ail	Kg	0,040			
	Bouquet garni	P	1			
Sel fin, poivre moulu	Kg	PM				
Sucre semoule	Kg	PM				
<b>3/ Réaliser les crèmes prises aux deux légumes</b>						
Tailler les carottes en paysanne et les étuver au beurre. Les égoutter et les mixer avec la moitié de la crème et des œufs, du sel, du poivre et de la muscade. Procéder de même avec le brocoli cuit à l'anglaise pour obtenir un second appareil à crème prise. Verser l'appareil au brocoli pour remplir la moitié des moules à dariole anti-adhésifs beurrés. Pocher l'appareil au bain-marie à 150°C environ 10mn. Verser l'appareil à la carotte et terminer la cuisson des flans de légumes. Les refroidir en cellule, les démouler et les parer à la base.	Carotte	Kg	0,400			
	Beurre (étuvé)	Kg	0,030			
	Brocoli	Kg	0,400			
	Crème liquide	L	0,200			
	Œuf	P	6			
	Beurre (moules)	Kg	0,030			
	Sel fin, poivre moulu	Kg	PM			
	Sel gros, muscade	Kg	PM			
<b>4/ Sauter les filets mignons, réaliser la sauce</b>						
Assaisonner et fariner les filets mignons. Les sauter au beurre clarifié. Les débarrasser et les tenir au chaud. Dégraisser le sautoir. Ajouter une macédoine de pommes épluchées et la suer. Déglacer au cidre, le réduire à sec. Ajouter fonds blanc et crème liquide. Réduire la sauce au cidre à feu doux jusqu'à l'appoint de texture. Monter au beurre. Assaisonner.	Farine T55	Kg	0,080			
	Beurre clarifié	L	0,040			
	Pomme golden	Kg	PM			
	Cidre brut	L	0,100			
	Fonds blanc	L	0,400			
	Crème liquide	L	0,100			
	Beurre (monter)	Kg	0,030			
Sel fin, poivre moulu	Kg	PM				
<b>5/ Dresser</b>						
Répartir la sauce au fond de l'assiette. Dresser la viande dessus, la lustrer au beurre clarifié et l'assaisonner de fleur de sel. Dresser à côté un flan de légumes et un fond d'artichaut farci réchauffé au four puis gratiné au besoin sous la salamandre. Décorer de persil plat et accompagner d'une quenelle de fondue de tomate.						
Coût Matières Premières total :						
Coût Matières Premières Portion :					#####	



Argumentation Commerciale