



Les plats principaux

Filet pur de porc au chou vert

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 filets pur de porc (350g/pièce)
200 millilitres de fond de veau
1 oignon (ciselé)
500 grammes de pommes de terre (en morceaux)
1 chou vert
1 cube de bouillon de poule
15 centilitres de crème
huile d'olive
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 160°C. Blanchissez brièvement les feuilles de chou dans de l'eau bouillante légèrement salée. Passez-les ensuite dans l'eau froide et séchez-les avec de l'essuie-tout.

Divisez chaque filet de porc en 2 morceaux. Saisissez la viande tout autour dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Retirez la viande et déglacez la poêle avec le fond. Laissez réduire de moitié.

Disposez les feuilles de chou par deux l'une sur l'autre de telle sorte qu'elles se chevauchent. Répartissez dessus la viande de porc, enrroulez-les et fixez solidement avec de la ficelle de cuisine. Mettez les petites roulades dans un plat à four et versez la sauce par-dessus. Enfourez durant 25 minutes.

Entretemps coupez le reste du chou en lamelles. Faites fondre un peu de beurre dans une casserole profonde et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le chou et laissez étuver un peu. Ajoutez les pommes de terre et le cube de bouillon et recouvrez le tout d'eau. Faites cuire 15 minutes. Égouttez et écrasez le tout en purée. Incorporez la crème et salez et poivrez. Servez avec les filets de porc.

Ustensiles de cuisine

Four
Ficelle de cuisine

