



Les plats principaux

Asperges blanches avec filet pur de porc et orange

Pour 4 personnes.

Ingrédients

28 asperges blanches
400 grammes filets pur de porc
1 cuillère à soupe de beurre
2 oranges
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
5 brins d'oregano (haché fin)
2 cuillères à soupe de câpres
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 175°C. Salez et poivrez la viande et rôtissez-la brun doré à beurre chaud de tous les côtés. Déposez la viande dans un plat ovale que vous mettez 10 minutes au four. Faites ensuite reposer 5 minutes sous une feuille d'aluminium.

Épluchez les asperges et coupez-en le bout dur. Cuisez-les à point dans de l'eau légèrement salée avec les pointes molles vers le haut.

Râpez le zeste d'une orange et pressez-la. Faites un dressing en mélangeant l'huile avec le vinaigre et le jus d'orange. Mélangez-y ensuite l'origan et les câpres puis poivrez et salez. Chauffez le dressing à feu doux mais ne laissez pas bouillir.

Épluchez l'autre orange, enlevez les membranes blanches et coupez-la en tranches. Versez l'eau des asperges et faites-les égoutter. Disposez-les sur les assiettes.

Coupez le filet de porc en tranches et répartissez celles-ci avec les tranches d'orange sur les asperges. Versez enfin un peu de vinaigrette tiède par-dessus. Décorez avec le zeste râpé et une feuille d'origan.

Ustensiles de cuisine

Four
Râpe

