Filet mignon lardé et purée de topinambours

accompagnés de brocolis rôtis et de noisettes

35 min. • À consommer dans les 5 jours

Topinambour

Pommes de terre à chairarineuse

Brocoli

Filet mignon de porc

Lard

Citron jaune

Persil plat

Noisettes grillées

Ingrédients de base

Huile d'olive, Moutarde, Beurre, Huile d'olive vierge extra, Lait

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol, râpe, plaque de cuisson et papier sulfurisé, papier aluminium, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Topinambour (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre à chairarineuse* (g)	150	300	450	600	750	900
Brocoli* (g)	125	250	350	500	600	750
Filet mignon de porc* (pc)	1	2	3	4	5	6
Lard* (g)	15	25	35	50	60	75
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat * (g)	5	10	15	20	25	30
Noisettes grillées (g) **8) 19) 25)**	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	filet					
Poivre et sel	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3027 /724	515 /123
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	12,6	2,1
Glucides (g)	50	9
Dont sucres (g)	13,5	2,3
Fibres (g)	25	4
Protéines (g)	38	7
Sel (g)	0,9	0,1

Allergènes:

8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes **25)** Sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

1. Cuire les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la grande casserole. Épluchez les **pommes de terre** et les **topinambours**, puis coupez-les en gros morceaux. Faites cuire les **topinambours** 5 à 7 minutes à couvert. Ajoutez les **pommes de terre** et poursuivez la cuisson 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Égouttez et réservez sans couvercle.

2. Rôtir les brocolis

Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Sur la plaque recouverte de papier de cuisson, arrosez les **brocolis** avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfournez 15 à 18 minutes.

3. Cuire le filet mignon

Épongez le **filet mignon** avec de l'essuie-tout. Tartinez-le généreusement avec 2 cc de moutarde par personne. Étalez les tranches de **lard** sur une planche à découper de sorte qu'elles se chevauchent légèrement. Disposez le **filet mignon** au milieu et enveloppez-le avec le lard. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle et faites dorer le **filet mignon** sur tous les côtés 8 à 10 minutes. Enveloppez-le dans de l'aluminium et réservez-le jusqu'au service.

4. Préparer la garniture

Râpez le zeste du **citron** et pressez le jus. Concassez les **noisettes grillées**, ciselez les brins de **persil** et le zeste de **citron**. Dans le petit bol, mélangez-les à ½ cs de jus de **citron** et ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez.

5. Préparer la purée

Ajouter ½ cs beurre par personne et un filet de lait aux **pommes de terre** et aux **topinambours**, puis écrasez-les à l'aide du presse-purée jusqu'à obtention d'une purée fine. Salez et poivrez

6. Servir

Servez la purée de **topinambours** et les **brocolis** rôtis sur les assiettes, présentez le **filet mignon** à côté et versez le mélange au citron sur la viande, la purée et les **brocolis**.

CONSEIL : *Ce plat contient 100 g de topinambour et donc plus de fer qu'un steak de 100 g.*

Bon appétit !