

Médailles de filet mignon et pleins navets



Pour 4 personnes, il vous faut :

- 500 g de navet
- 1 litre de Bouillon de légumes (facultatif)
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 250 ml de crème fraîche liquide
- 700 g de filet mignon de porc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Poids total de ces ingrédients : 2 320 grammes

Durée : 1 heure 4 min.

- Le challenge de cette recette, c'est bien sur d'utiliser tout le navet, légume et fanes.

Pour cela il faut des navets bien frais, sinon les feuilles se flétrissent assez vite.

- Coupez les fanes de 500 g de navet, retirez le bas qui est dur, puis faites tremper dans de l'eau vinaigrée.

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée, puis plongez y les fanes lavées pour 1 ou 2 minutes de cuisson.

- Sortez les fanes de l'eau bouillante et plongez les dans l'eau bien froide.

- Égouttez soigneusement, puis passez à l'essoreuse pour retirer le maximum d'eau.

Réservez sur un papier absorbant.

- Épluchez les navets et retirez la partie dure où s'accrochaient les fanes.

- Amenez à ébullition 1 litre de Bouillon de légumes, et plongez dedans les navets.

Faites cuire doucement, à frémissement jusqu'à ce que les navets soient tendres (on peut les percer facilement avec la pointe d'un couteau).

Réservez.

- Préparez et émincez finement 1 échalote.

Dans une petite casserole, faites fondre 20 g de beurre, puis ajoutez l'échalote émincée, salez et poivrez, faites cuire 1 minute sans coloration.

- Versez 250 ml de crème fraîche liquide, mélangez bien et laissez réduire de moitié à feu doux.

Vérifiez l'assaisonnement, puis réservez.

- Sortez les navets pochés du bouillon, creusez leur centre pour pouvoir ensuite les garnir, le mieux est d'utiliser, si vous pouvez une cuillère à pommes parisiennes.

Mettez de côté la chair des navets que vous retirez.

- Dans un mixer, versez la crème réduite, les fanes cuites et la chair restante de navets.

- Mixez soigneusement..

- ...et reversez dans la casserole de la crème, vérifiez l'assaisonnement à nouveau, et laissez au chaud en attente.

- Découpez 700 g de filet mignon de porc en médaillons, c'est à dire en tranches assez épaisses, salez et poivrez chaque face.

Faites chauffer les assiettes de services.

- Dans une grande poêle sur feu vif, versez 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Quand elle est bien chaude, versez les navets et faites les colorer sur toutes les faces.

Poussez en suite les navets dans un coin de la poêle, et faites griller les médaillons.

- Servez dans chaque assiette 1, 2 ou 3 médaillons de porc, 1 ou 2 navets que vous remplirez de crème verte.

Servez immédiatement.