Filet mignon en croûte de sarrasin et ses légumes de saison

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min

Recette de Lionel LE SAOUT (lionel.lesaout@ac-rennes.fr), professeur de cuisine, réalisée avec les élèves de première, Bac Professionel.

Composé de produits locaux !

Ingrédients :

Filet mignon de cochon
- 650 g Filet mignon de cochon
- 20 g Beurre ½ sel
- 20 ml d'huile d'arachide

Croûte de sarrasin
- 50g Beurre ½ sel
- 50g Chapelure
- 120g Sarrasin grillé (kasha)

Fenouils fondants
- 2 Bulbes de fenouil
- 2 noix Beurre ½ sel

Navets glacés
- 8 navets ronds
- 1 càc de Miel
- 1 noix de Beurre ½ sel

Crème de courgette au lait d'amande
- 1/2 courgette
- 1 échalote
- 10cL de bouillon
- 10cL de lait d'amande
- 10 g de Beurre
- Quelques gouttes d'huile de noisette

Préparation

Le filet mignon
Dégraisser et dénerver les mignons et assaisonner.
Colorer à la poêle avec le beurre et l'huile sur toutes les surfaces, puis cuire au four à 90°C pendant 20 minutes (objectif à cœur 65°C) .
Détailler en 4 parts et maintenir au chaud.

Croûte de sarrasin
Mélanger le beurre pommade avec la chapelure et le kasha.
Etaler l'ensemble entre 2 feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau à pâtisserie, puis mettre au congélateur quelques minutes.
Détailler en rectangle de la taille des mignons.
Couvrir le filet mignon de la croûte de sarrasin et passer sous le gril d'un four.

Fenouils fondants
Tailler en 4 les fenouils puis ajouter le beurre et de l'eau à mi-hauteur et assaisonner.
Cuire doucement sur le coin du feu en couvrant avec une feuille de papier sulfurisé pendant 20 minutes.
En fin de cuisson, arroser régulièrement les fenouils avec le jus de cuisson. Piquer le cœur avec un couteau.

Navets glacés
Eplucher les navets et couper les en 4
Les cuire 8 minutes à l'eau bouillante salée et refroidir dans l'eau glacée.
Faire fondre le miel et le beurre dans une poêle et colorer les navets quelques minutes

Crème de courgette
Découper la courgette et l'échalote en petits cubes.
Faire suer au beurre l'échalote puis ajouter les courgettes. Ajouter le bouillon et le lait d'amande.
Cuire à feu doux pendant 4 minutes puis mixer l'ensemble. Emulsionner au beurre et l'huile de noisette, puis assaisonner.

Pour réaliser cette recette,
le Lycée hôtelier Yvon Bourges a utilisé :

- **Du beurre et crème de la Crèmerie des bords de Rance (Pleslin-Trigavou),**
- **Du filet mignon de la Ferme de la Moinerie (Champs Géraux),**
- **Des courgettes de Jardins de Beauchêne (Le Minihic Sur Rance),**
- **Des fleurs comestibles de la Ferme l'Escale (Tréméreuc),**
- **Des courgettes de La Terre Ferme (Saint-Lunaire)**

Retrouvez cette recette en vidéo sur la chaine Youtube de la CCCE, ou en scannant le QRcode suivant :

Financé par
GOUVERNEMENT Liberté Égalité Fraternité
FRANCE RELANCE
PRÉFET DE LA RÉGION BRETAGNE Liberté Égalité Fraternité
LYCÉE HÔTELIER DINARD YVON BOURGES
DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE TOURISME
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CÔTE D'ÉMERAUDE
PLAN AGRICOLE & ALIMENTAIRE TERRITORIAL