

TOURNEDOS DE PORC A LA MOUTARDE ANCIENNE ET GAULETTES DE RIZ CROUSTILLANTES



Facile Préparation: 20 mn Cuisson: 50 mn (15 à 20 + 12 +12 +6)

Pour 4 personnes:

- 1 filet mignon de porc
- 2 càs de moutarde à l'ancienne + 2 càs de crème fleurette
- 1 verre de vin blanc+ 1 verre d'eau
- 1 échalote émincée + 1 petite carotte émincée + 1 petite branche de romarin
- 200 g de riz thaï
- 1 oignon nouveau
- 1 poivron rouge + 1 poivron jaune + 1 petite courgette
- 1 œuf moyen
- 2 càs d'huile d'olive + une noisette de beurre + Sel et poivre

La viande:

Parer le filet mignon et tailler 4 tournedos assez épais (garder le morceau de la pointe pour une autre préparation: boulettes), réserver pour que la viande ne soit pas glacée au moment de la cuisson. Avec les parures, préparer la sauce en faisant fondre le beurre et cuire doucement l'échalote et la carotte. Ajouter les parures de viande, la petite branche de romarin, le vin blanc, la moutarde et l'eau. Saler, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter. Au bout d'environ 15 mn, ôter les légumes et le romarin, filtrer et faire réduire pour ne plus avoir que 2 càs de liquide réduit. Réserver.

Le riz:

Laver et couper les poivrons et la courgette en petits dés, les mettre à blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et réserver.

Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, puis ajouter le riz et le faire cuire avec la quantité d'eau (salée) préconisée sur le paquet. Quelques minutes avant la fin, ajouter les poivrons. Egoutter si nécessaire et réserver.

Finition:

Dans une poêle faire fondre le beurre à feu moyen et mettre les tournedos à cuire pour qu'ils se colorent un peu de chaque côté, poursuivre la cuisson à feu doux en veillant à les garder rosés à cœur (la cuisson dépend de l'épaisseur des tournedos mais prend 5 à 6 minutes à feu doux).

Pendant ce temps, incorporer l'œuf au riz et former de grosses boulettes. Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et déposer les boulettes en les espaçant bien pour pouvoir les aplatir en forme de galettes un peu plus larges que les tournedos. Lorsqu'elles sont bien dorées d'un côté, les retourner avec une spatule et les faire griller sur l'autre face. Réserver.

Chauffer le fond de sauce réduit, ajouter le crème, donner un bouillon et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dressage:

Dans des assiettes chaudes si possible, déposer 2 ou 3 galettes l'une sur l'autre avant de mettre un tournedos et de l'arroser avec un peu de sauce.