

FILET MIGNON EN CROUTE DE WASABI, VINAIGRETTE DE SOJA, ECUME DE WASABI



Ingrédients : (4 pers.)

1 filet mignon de porc (500 gr)
beurre

Croûte

1 botte d'oignon tige
25 gr de beurre
25 gr de chapelure
1-2 c. à soupe de wasabi
sel

Vinaigrette

1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café d'huile de sésame
1 c. à café de sauce d'huîtres
1 c. à café de jus de citron

Ecume de lait :

1 dl de lait
1 c. à soupe de wasabi

Préparation :

Couper des médaillons de 80 gr. Saler et poivrer puis les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile et du beurre.

Blanchir le vert de la botte d'oignons puis mixer avec la chapelure, le beurre ramolli et le wasabi. Répartir sur les 8 médaillons.

Vinaigrette : mélanger tous les ingrédients et rectifier selon goût.

Ecume : faire tiédir le lait avec le wasabi puis émulsionner pour obtenir de l'écume.

Finitions :

Mettre les médaillons dans un four à 100° 20-30 minutes (température à cœur 62°) selon grosseur.

Servir avec la vinaigrette et l'écume de wasabi.