

Médallions de filet mignon à l'orange et curcuma, polenta crémeuse



Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 filet mignon de porc
250 g de polenta
3 échalotes
2 oranges
20 cl de crème fraîche
25 cl de fond de veau
2 c à s de miel
1 cube de bouillon de poule
10 g de beurre
1 c à s d'huile d'olive
1 c à c de curcuma
Sel et poivre du moulin

Découper le filet mignon en médaillons de 4 cm d'épaisseur environ. Éplucher les échalotes et les émincer. Prélever le zeste de la moitié d'une orange. Presser le jus des 2 oranges.

Dans une cocotte faire fondre le beurre et l'huile, assaisonner les médaillons et les faire dorer sur toutes leurs faces avec les échalotes. Une fois dorés ajouter le jus d'orange, le zeste émincé, le miel, le fond de veau et le curcuma. Baisser le feu et laisser mijoter 20 mn (10 mn suffisent).

Faire bouillir 1 l d'eau avec le cube de bouillon de volaille et ajouter la polenta en pluie tout en remuant avec un fouet. Baisser le feu, continuer à fouetter pendant 2 mn le temps que la polenta épaississe. Ajouter la crème fraîche, prolonger la cuisson 1 mn puis retirer du feu. Vérifier l'assaisonnement. A la fin de la cuisson si la sauce n'a pas assez réduit, retirer les médaillons et augmenter le feu jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Vin conseillé : un Savennières

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>