

MÉDAILLONS AU BEURRE DE PORTO

Marinade: env. 3 heures. Préparation et cuisson: env. 20 min

Cuisson à basse température: env. 40 min

Préparatifs: sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant de saisir.
Préchauffer le four à 80 °C, chauffer le plat et les assiettes.

8 médaillons de porc (d'env. 80 g)

Marinade au porto

1 c. à soupe de moutarde gros grains

1 c. à soupe d'huile de tournesol

2 c. à soupe de porto rouge

un peu de poivre

bien mélanger le tout, badigeonner la viande, couvrir et laisser mariner env. 3 heures au réfrigérateur. Enlever la marinade

beurre à rôtir

chauffer fortement dans une poêle, saisir la viande env. 4 min, sur toutes les faces

½ c. à café de sel, un peu de poivre

assaisonner la viande, poser sur le plat préchauffé

Cuisson: env. 40 min au milieu du four préchauffé. (Température à cœur: 60 à 65 °C. Peut patienter env. 30 min à 60 °C)

Beurre de porto

100 g de beurre

ramollir dans une terrine

1 dl de porto rouge

1 c. à soupe de sucre

dans une casserole, faire réduire à env. 2 c. à soupe, laisser tiédir un instant, bien mélanger avec le beurre

1 c. à café de moutarde gros grains

incorporer

½ c. à café de sel

saler, couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'au moment de servir (voir suggestions p. 116). Remuer évent. encore le beurre juste avant de servir

Préparation à l'avance: préparer le beurre épicé la veille, couvrir et mettre au frais. Sortir du réfrigérateur env. 1 heure avant de servir.

Par personne: lipides 28 g, protéines 27 g, hydrates de carbone 4 g, 1603 kJ (383 kcal)

