

## RECETTE



Cette recette vous est proposée  
par le Chef Gérard Dehaye

[www.gerard-dehaye.com](http://www.gerard-dehaye.com)



30 MIN



60 MIN



4 p.



Riesling

Bon appétit !



Retrouvez toutes  
les recettes sur  
[www.hopla-ferme.fr](http://www.hopla-ferme.fr)

# FILET MIGNON A LA MOUTARDE, LARD CROUSTILLANT, BLETTES

## Ingrédients

- 1 filet mignon de 700 g
  - 5 cl d'huile de colza
  - 75 g de beurre
  - 4 fines tranches de lard paysan
  - fleur de sel
  - 2 échalotes
  - 8 cl de vin blanc
  - 25 cl de jus veau
  - 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
  - poivre du moulin
  - 1 botte de blettes
  - 50 cl de fond blanc de volaille
  - 50 g de parmesan râpé
  - 1 gousse d'ail
  - 1 c. à c. de jus de citron
- PREPARATION DU LARD CROUSTILLANT : préchauffer le four à 150 °C. Couvrir une plaque à rôtir de papier sulfurisé. Déposer dessus les tranches de lard. Couvrir de papier sulfurisé. Poser une autre plaque dessus. Mettre au four et laisser cuire à 120 °C pendant 30 minutes.
- PREPARATION DU FILET MIGNON : parer le filet, l'éplucher à vif, ôter la graisse et la chaînette. Le ficeler comme un rôti. L'assaisonner de fleur de sel. Chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter 10 g de beurre et colorer la viande sur toutes ses faces. Laisser cuire pendant 20 minutes en l'arrosant constamment pour éviter qu'elle ne se dessèche. Déposer le filet sur une grille. Couvrir d'aluminium ménager et laisser reposer.





## RECETTE



Cette recette vous est proposée  
par le Chef Gérard Dehaye

[www.gerard-dehaye.com](http://www.gerard-dehaye.com)



30 MIN



60 MIN



4 p.



Riesling

## Bon appétit !



Retrouvez toutes  
les recettes sur  
[www.hopla-ferme.fr](http://www.hopla-ferme.fr)

- SAUCE MOUTARDE : éplucher et ciseler les échalotes. Dans un sautoir, faire fondre 10 g de beurre et y faire suer les échalotes ciselées. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le jus de veau et porter à ébullition. Réduire d'un tiers et ajouter la moutarde à l'ancienne. Monter la sauce avec 15 g de beurre, hors du feu. Vérifier l'assaisonnement. Réserver la sauce au bain-marie.
- GRATIN DE BLETTES : laver les blettes. Séparer le vert des côtes. Effiler celles-ci et égaliser les extrémités et les bords. Plonger les côtes dans une calotte remplie d'eau froide additionnée de jus de citron, puis les égoutter sur une grille. Les faire fondre sans coloration dans une petite sauteuse, avec 2 cl d'huile de colza. Porter le fond blanc de volaille à ébullition et verser sur les côtes de blettes à hauteur. Ajouter le beurre restant en dés et couvrir. Cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Les côtes doivent être fondantes et enrobées de leurs sucs. Ôter les grosses nervures du vert de blettes. Laver le vert à l'eau fraîche et l'égoutter sur un linge. Peler l'ail, couper la gousse en deux et la dégermer. La piquer sur une fourchette. Faire tomber le vert de blettes dans un filet d'huile d'olive pendant 30 secondes, en remuant avec la fourchette piquée d'ail. Assaisonner. Préchauffer le four à 200 °C. Disposer les côtes et le vert de blette dans un plat à gratin, en les faisant alterner. Parsemer de parmesan, puis faire légèrement gratiner au four à 180 °C.
- Déciceler le filet mignon. Le couper en médaillons et rajouter sauce, lard et gratin.