



MIGNON DE PORC AUX AUBERGINES SESAME ET SIROP DE LIEGE



Facile

Préparation: 15-20 mn

Cuisson: environ 2 h (1 h 30 + 20 mn + 5 mn)

Pour 4 personnes:

Un beau filet mignon de porc

4 aubergines

Le jus d'un citron jaune

1 càs de sésame doré

1 càs d'huile d'olive

1 càs de beurre

2 càs de sirop de Liège

1 échalote et 1 petite carotte émincées et quelques feuilles de thym

1 verre de vin blanc sec

Sel et poivre du moulin

Les aubergines confites:

Préchauffer le four à 150°. Laver et couper le bout des aubergines, les tailler en 4 ou en 6 dans le sens de la longueur. Avec un couteau, tartiner légèrement les aubergines de sirop de Liège avant de les poser côté peau sur une plaque en entaillant leur chair en diagonale de quelques coups de couteau pour faciliter la cuisson. Les arroser d'un filet d'huile, du jus de citron, saler et poivrer.

Enfourner pour 1h30 en arrosant les aubergines de temps en temps avec le jus rendu et en réduisant un peu la température à mi cuisson si elles ont l'air de se dessécher un peu. Réserver.

Pendant ce temps, confectionner la sauce. Parer le filet en lui enlevant toutes les parures. Couper des tournedos d'environ 2 cm d'épaisseur. Compter 1 ou 2 tournedos par personne selon la taille du filet.

Le fond de sauce:

Dans une casserole, chauffer doucement l'huile d'olive et faire fondre l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit transparente. Ajouter la carotte et laisser revenir pendant 2 ou 3 mn, ajouter le thym, saler et poivrer. Couvrir avec le verre de vin blanc et de l'eau, porter à ébullition puis diminuer le feu et laisser réduire jusqu'à ce qu'il reste 2 càs de jus. Filtrer et réserver.

Finition et dressage:

Couper les aubergines confites aux ciseaux en bâtonnets de la longueur d'un doigt et les réchauffer doucement à la poêle en les saupoudrant de graines de sésame.

Faire fondre le beurre à feu pas trop vif dans une poêle et cuire la viande 2 à 3 mn sur chaque face. L'intérieur doit rester rosé.

Enlever les tournedos de la poêle et déglacer les sucs avec le fond réalisé précédemment et la càs restante de sirop de Liège.

Sur une assiette chauffée au préalable, poser 1 ou 2 tournedos de porc, les saler avec de la fleur de sel et disposer les bâtonnets d'aubergine en éventail. Compléter avec quelques gouttes de sauce. Servir bien chaud.

Et si c'était bon 🍷🍷🍷
en cuisine et à table ...

