



Marque Bio et Bretonne... Le Parrain ! Corentin GENUIT

Un jeune chef breton, passionné par la Bio, parrain d'une jeune marque Bretonne et Bio

2^{ème} Prix des **Trophées BIO des Jeunes Chefs**, concours national organisé par l'Agence Bio (2016)

Fier de sa région et proche des producteurs Bio locaux, ce jeune Breton de 23 ans, en BTS Hôtellerie Restauration au Lycée St Anne à Saint-Nazaire, a proposé au jury une recette originale mettant en avant des produits Bio typiques de son terroir :

Filet mignon Bio en croûte iodée, purée d'émeraude et betterave Bio, crème mousseuse au lard fumé Bio

La recette... ➔



2^{ème} Prix des Trophées BIO des Jeunes Chefs

Concours national organisé par l'Agence Bio (2016)

Filet mignon Bio en croûte iodée, purée d'émeraude et betterave Bio, crème mousseuse au lard fumé Bio

Ingrédients Bio pour 4 personnes :

- 2 pièces de 250 g de filet mignon de porc
- 250 g de lard fumé
- 100 g de beurre
- 4 cl de lait
- 15 g de crème fraîche 30%
- 2 cl de lait ribot
- 200 g pomme de terre émeraude
- 120 g de betterave
- 10 g de radis vert
- 10 g de radis
- 10 g de pousses d'épinard
- 40 g d'oignon rouge
- 10 g de wakamé déshydraté (algue)
- 5 g de dulse déshydraté (algue rouge)
- 50 g de pain de seigle
- 1 galette de sarrasin
- 10 g de miel de sarrasin
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 5 cl d'huile de colza
- Sel, poivre
- Sucre

Préparation du filet mignon de porc laqué au miel de sarrasin en croûte de pain de seigle et wakamé

Parer le filet et l'assaisonner. Cuire à 180°C pendant 5 min puis 120°C pendant 25 min.

Laquer au miel de sarrasin à mi-cuisson.

Découper le filet mignon.

Mixer le pain toasté et le wakamé, puis faire une croûte en utilisant 40 g de beurre. Étaler cette préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettre au congélateur puis découper des morceaux de croûte de façon à recouvrir chaque morceau de filet mignon.

Passer les morceaux de filet mignon recouverts de la croûte de pain de seigle et wakamé à la salamandre ou au grill du four juste avant de servir.

Préparation de la crème mousseuse de lard fumé et dulse

Dessaler le lard fumé et le faire infuser dans du lait avec de la dulse (algue rouge).

Ajouter un peu de crème puis émulsionner avec un mixer plongeant. Ensuite, y ajouter de la crème fouettée préalablement montée. Assaisonner.

Préparation de la purée de pommes de terre émeraude et betterave

Cuire les pommes de terre à l'anglaise avec la peau,

puis les éplucher et les passer au moulin. Déshydrater rapidement dans une casserole puis ajouter le beurre (bien froid) en petits morceaux et rajouter le lait bouillant en fouettant. Assaisonner.

Préparation de la galette de sarrasin et granité de lait ribot

Découper la galette en utilisant des coquilles d'huitres (ou un moule qui en a la forme).

Beurrer et mouler la galette, puis cuire au four à 180°C pendant 5 min.

Mélanger le lait ribot avec le sucre, le sel et le poivre.

Mettre au congélateur et gratter avec une fourchette pour obtenir le granité.

Préparation des pickles d'oignon rouge

Émincer l'oignon, le mettre dans un bol. Faire chauffer du vinaigre de cidre et du sucre. Verser dans le bol, couvrir et laisser refroidir à l'air libre.

Pour la finition

Tailler à la mandoline les radis et les lustrer avec une vinaigrette de vinaigre de cidre et d'huile de colza.

Mélanger les jeunes pousses d'épinard avec la vinaigrette.

Pour le dressage

Disposer un morceau de filet mignon recouvert de sa croûte de pain de seigle et wakamé sur l'assiette et y déposer des pickles d'oignon rouge sur le dessus.

Disposer à côté la galette de sarrasin avec son granité de lait ribot.

À l'aide de 2 cuillères à soupe, déposer la purée de pommes de terre émeraude et betterave de l'autre côté de l'assiette. Ajouter les radis et les jeunes pousses d'épinard.

Servir aussitôt et bon appétit !

