

Tournedos de lieu jaune au lard croustillant sur son coussin de lentilles



Préparation 20 mn
Cuisson 1 h environ

Les ingrédients pour 4 personnes :
1 pavé de lieu jaune épais de 800 g sans la peau
12 à 14 tranches fines de lard fumé
2 c à s d'huile d'olive
20 g de beurre
Persil plat
Sel et poivre du moulin
Pour les lentilles :
250 g de lentilles vertes du Puy
1 oignon
1 carotte
1 gousse d'ail
20 g d beurre
1 branche de thym
1 feuille de laurier
Du bouillon de volaille
20 g de beurre

Préparation des lentilles :

Mettre les lentilles avec beaucoup d'eau froide sur le feu, amener à ébullition puis les égoutter.

Dans une cocotte faire revenir sans coloration dans le beurre la carotte coupée en petits dés et l'oignon émincé fin pendant quelques minutes, ajouter l'ail écrasé et les lentilles égouttées, mélanger et mettre le laurier et le thym. Ajouter le bouillon de volaille à hauteur, amener à ébullition et laisser cuire 40 mn environ jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Saler au bout d'1/2 h.

Préparation des tournedos de lieu jaune :

Sur un film alimentaire disposer les tranches lard fumé en les superposant légèrement, les poivrer. Saler le lieu jaune et le poser sur les tranches de lard fumé puis à l'aide du film enrôler le lieu jaune dans la poitrine fumée. Retirer le film et ficeler le tout comme un rôti.

Dans une poêle antiadhésive faire chauffer l'huile d'olive et colorer le rôti 5 à 6 mn sur toutes ses faces. Ajouter le beurre et poursuivre la cuisson 5 mn environ suivant l'épaisseur du rôti en l'arrosant du jus de cuisson. Retirer le rôti de la poêle et le laisser reposer 5 mn puis avec un couteau bien aiguisé les couper en tournedos. Faire réchauffer les lentilles que vous aurez si nécessaire égouttées s'il reste trop de bouillon et auxquelles vous pouvez ajouter une noix de beurre frais. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire et les répartir sur les assiettes. Poser les tournedos de lieu jaune dessus, saupoudrer de persil ciselé et servir sans attendre.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>