

MÉDAILLONS DE LANGUE DE PORC, POÊLÉS AU FROMAGE BLEU ET AUX FIGUES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

433
CALORIES

28 g
PROTÉINES

16 g
GLUCIDES

29 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

3 heures
15
minutes
CUISSON

4 à 6
PORTIONS

COUPES



Langue

INGRÉDIENTS

4 de 8 oz	Langues de porc, parées	4 de 230 g
4	Longues piques de bois	4
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
8	Figues fraîches	8
3 1/2 oz	Fromage Le bleu d'Élisabeth	100 g

GARNITURE AROMATIQUE

1	Vert de poireau, coupé en mirepoix	1
1	Carotte, pelée et coupée en mirepoix	1
1	Branche de céleri, coupée en mirepoix	1
2	Branches de thym	2
3	Feuilles de laurier	3
1/2	Oignon, pelé, piqué d'un clou de girofle	1/2
5	Gousses d'ail, pelées, écrasées	5
3 c. à table	Sel	45 ml

PRÉPARATION

1. Traverser chaque langue d'une pique en bois, ainsi elles resteront droites jusqu'en fin de cuisson.
2. Dans une casserole de 6 L (24 tasses) environ, porter à ébullition de l'eau puis y ajouter les langues. Dès que l'eau bout à nouveau, compter 4 minutes. Rincer les langues soigneusement à l'eau tiède.
3. Dans la casserole, porter à ébullition une nouvelle l'eau. Ajouter tous les ingrédients de la garniture aromatique, les langues et poursuivre la cuisson à feu doux 3 heures.
4. Au terme de la cuisson, retirer des langues les piques de bois. À l'aide d'un couteau d'office, leur enlever délicatement la peau et les couper en 4 médaillons. Assaisonner généreusement les médaillons de sel et de poivre.
5. À l'aide d'un couteau d'office, retirer le pédoncule et la base des figues. Couper les parties charnues en 2. Réserver.
6. Préchauffer le four, à grill, la grille au centre.
7. Dans une poêle, chauffer à feu vif l'huile et colorer les médaillons de langue de porc de chaque côté.
8. Sur une plaque chemisée de papier parchemin ou d'un tapis en silicone, déposer les médaillons, sur chacun y disposer un morceau de figue et y répartir le fromage.
9. Faire griller au four quelques secondes et servir chaud.