



(Source : les recettes de l'Epicurien, www.epicurien.be)



Tournedos de biche au caramel de vinaigre balsamique

Ingrédients :

- 8 noisettes de biche
- 4 fines tranches de poitrine de porc fumée ou de ventrèche
- 15 cl de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillerée à café de sirop de poire
- 20 g de beurre
- 8 cl d'huile
- Fleur de sel, poivre

Préparation :

Découpez les tranches de poitrine de porc de manière à faire des lanières pouvant entourer les noisettes de biche. Encerclez chaque noisette de biche avec une lanière de lard, maintenez le tout avec une ficelle ou un cure-dent.

Faites fondre le beurre avec l'huile dans une poêle à feu vif. Déposez les tournedos de biche dans la poêle côté chair, saisissez pendant 4 minutes sur la première face. Retournez et saupoudrez de fleur de sel et de poivre. Laissez saisir à nouveau 4 minutes.

Retirez les tournedos de la poêle, et déposez-les au chaud sur une grille, de manière à laisser s'égoutter le jus de cuisson.

Caramel de vinaigre balsamique :

Jetez l'huile de la poêle qui a servi à saisir les tournedos, et remettez-la sur feu vif.

Déglacez la poêle chaude avec du vinaigre balsamique. Ajoutez le sucre et le sirop de poire.

Mélangez, et laissez réduire 3 à 4 minutes, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse

Dressez les noisettes sur une assiette très chaude, et versez le caramel de vinaigre balsamique tout autour.

Vous pouvez accompagner ces tournedos avec des haricots, carottes vapeur, brocolis...