



Franck Losq, cuisinier encadrant à la cuisine centrale de Lorient, dans le Morbihan. En 2016, il remporte le trophée breton de la restauration territoriale co-organisé par les 4 centres de gestion bretons et Agorès, l'association nationale des directeurs de la restauration collective. La ville de Lorient fait partie des villes pionnières sur la démarche bio.



Plat bio proposé :

« **Filet mignon de porc crème de lard carottes à la bretonne** »

Ingrédients bio pour 8-10 personnes :

Filet mignon (1,5 kg, 3-4 pièces environ)

Carottes (2 kg)

Céleri branche (0,5 kg)

Oignon (0,1 kg)

Ail (2 gousses)

Lard rôti (0,3 kg)

Beurre (0,1 kg)

Crème fraîche liquide entière (0,75 litre)

Fleur de sel, poivre du moulin

Persil plat, ciboulette

Réalisation :

Mettre le filet mignon en cuisson à 70° pendant une heure avec un morceau de beurre, du sel, du poivre.

Laver, éplucher et tailler les carottes, oignons, ail, céleri branche.

Cuire les carottes à l'eau pendant environ 15 minutes.

Couper le lard rôti en lardons.

Faire une infusion crème et un peu de lardons.

Faire fondre un morceau de beurre, ajouter les oignons, le céleri branche, l'ail.
Cuire à feu doux 10 minutes et ajouter les carottes ainsi que le reste de lardons.

Mixer la crème et les lardons, filtrer.

Couper le filet mignon.

Dresser sur des assiettes chaudes.