



Saint Joseph - Bossuet  
Lycée Collège  
Lycée Hôtelier  
et de Tourisme

**FICHE TECHNIQUE**

Filet mignon feuilleté sauce viande, barigoule  
d'artichaut et risotto.

Boisson servie avec cette recette :

Domaine des Pothiers, Clos du Puy - Côte Roannaise bio 2016

Nombre de  
couverts :

**10**

INGREDIENTS			U.	Qté	DEROULEMENT
Filet Mignon		Kg.		1.500	<p><b>Préparer le filet mignon :</b> Réaliser la pâte feuilletée Cuire le filet mignon à la sonde jusqu'à 63°C. à cœur. Une fois cuit, enrouler le filet mignon dans la galette. Etaler la pâte feuilletée puis enrouler le filet mignon dedans.</p> <p><b>Réaliser la Barigoule :</b> Tourner les artichauts et les tailler en morceaux. Tailler la garniture aromatique : Les gousses d'ail, le bouquet garni, les carottes taillées en brunoise. Suer cette garniture aromatique et ajouter les lardons. Déglacer au vin blanc et faire réduire. Mouiller au fond blanc à hauteur et ajouter les artichauts. Prolonger la cuisson jusqu'à texture fondante.</p> <p><b>Réaliser le risotto :</b> Préparer le bouillon de légumes. Faire fondre le beurre dans une sauteuse et suer les échalotes ciselées. Nacrer le riz dedans. Ajouter le vin blanc jusqu'à absorption complète du riz. Ajouter petit à petit le bouillon de légumes jusqu'à cuisson complète du riz. Ajouter le poivre, le parmesan râpé et remuer la préparation. Laisser 3 minutes hors du feu.</p> <p><b>Préparer la sauce :</b> Colorer la carcasse dans l'huile. Ajouter la garniture aromatique et le bouquet garni. Faire suer et déglacer au vin blanc. Laisser réduire à glace (presque à sec). Singer à la maïzena et mouiller avec de l'eau. Laisser mijoter pendant 1 heure et passer au chinois. Rectifier l'assaisonnement.</p> <p><b>Dresser les assiettes et servir.</b></p>
Pâte feuilletée					
Farine		Kg.		0.333	
Farine (pour fleurir)		Kg.		0.830	
Sel fin		Kg.		0.001	
Eau		Litre		0.166	
Beurre		Kg.		0.333	
Galette de sarrasin		Pièce		2	
Barigoule d'artichaut					
Artichaut		Pièce		10	
Gousse d'ail		Pièce		10	
Bouquet garni		Pièce		1	
Carotte		Pièce		5	
Lardons		Kg.		0.200	
Vin blanc		Litre		0.100	
Risotto					
Riz à risotto		Kg.		0.500	
Eau		Litre		0.500	
Bouillon de légumes (barigoule)		Litre		0.600	
Vin blanc		Litre		0.150	
Parmesan râpé		Kg.		PM	
Beurre		Kg.		0.020	
Echalote ciselée		Pièce		1	
Sauce					
Carcasse		Kg.		0.500	
Bouquet garni		Pièce		1	
Carotte		Kg.		0.200	
Oignon		Kg.		0.200	
Maïzena		Kg.		0.020	
Vin blanc		Kg.		0.100	
PM = Pour Mémoire					