

## Filet en habit de lard, rhubarbe et pilaf

🕒 20 min + 30 min au four

Pour 2 grands plats à gratin d'env. 2 litres, graissés

**2 faux-filets de porc**  
(d'env. 270 g)  
**16 tranches de lard**  
à rôtir

Sortir viande du réfrigérateur env. 30 min avant cuisson. Préchauffer le four à 180° C (chaleur tournante).  
Disposer sur du papier cuisson la moitié des tranches de lard en les faisant se chevaucher légèrement. Déposer un filet dessus et l'envelopper dans les tranches en s'aidant du papier. Procéder de même avec l'autre filet et le reste des tranches de lard. Déposer les deux filets sur la grille du four.

**500 g de rhubarbe**  
**3 oignons fanes**  
**2 c. s. de sucre**  
**1 c. s. d'huile d'olive**  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> **de c. c. de sel**  
**un peu de poivre**

Couper la rhubarbe en tronçons d'env. 4 cm, les fanes des oignons en rouelles, et les oignons en quartiers, mettre dans l'un des plats. Incorporer sucre, huile, sel et poivre, poser le plat sur une plaque.

**250 g de riz long**  
**1 échalote**  
**1 feuille de laurier**  
**6 dl de bouillon de légumes**

Poser le deuxième plat également sur la plaque, y mettre le riz. Peler l'échalote et la hacher finement, ajouter avec la feuille de laurier, mélanger. Porter le bouillon à ébullition, verser sur le riz, couvrir le plat d'une feuille d'alu. Glisser la plaque dans la moitié inférieure du four et les filets sur la grille dans la moitié supérieure.

**25 g de beurre**  
**½ c. c. de fleur de sel**

**Cuisson au four:** env. 30 minutes. Retirer, incorporer le beurre au pilaf. Couper les filets en tranches, parsemer de fleur de sel, dresser avec le mélange rhubarbe-oignons et le riz pilaf.

Portion (¼): 705 kcal, lip 33 g, glu 59 g, pro 43 g

### Préparation à l'avance

Filets en habit de lard et mélange rhubarbe-oignons env. ½ journée avant, garder à couvert au frais. Sortir viande du réfrigérateur env. 30 min avant cuisson.

