

## *Filet mignon de jeune loup-marin des Îles-de-la-Madeleine*



Comme c'est une viande très maigre, il faut surtout éviter de trop la faire cuire. Le temps de repos est important, puisque c'est une viande très sanguine. Le loup-marin se marie bien avec un beurre d'algues, avec un foie gras ou encore avec des pétoncles.

**Cuire le loup-marin comme un magret de canard. Un madelinot me suggère de poêler le filet de loup marin dans du gras de canard et de le servir accompagné une sauce acidulé/sucré aux canneberges.**

### **Ingrédients :**

Gras de canard	Miel ou sirop d'érable
Échalotes françaises, hachées	Branche de thym
Beurre	Fond de veau
Huile d'olive	Sel
Cognac, Brandy ou vin rouge	Poivre
Canneberges fraîches ou surgelée	Herbes salées du Bas-du-Fleuve (facultatif)

### **Préparation :**

Bien tempéré le loup marin et couper les parties plus mince du filet afin de les cuire par la suite moins longtemps. Pour bien s'assurer d'éviter d'avoir des bouts de filet trop cuits.

Assaisonner simplement (sel & poivre ou herbes salées du Bas-du-Fleuve) Modéré avec le sel, contient déjà du sodium. Dans un grand poêlon, brunir rapidement le filet de loup marin dans un gras de canard une minute de chaque côté, dans une poêle très chaude.

Déposer le filet dans une rôtissoire et cuire au four à 180°C/350°F pendant 5 à 10 minutes. Le but est d'obtenir une cuisson se situant entre medium-saignant et saignant.

Dans le poêlon ayant servi à brunir le filet, faire revenir les échalotes dans un mélange beurre/huile.

Déglacer avec un cognac, un brandy ou un vin rouge et laisser réduire environ 1 à 2 minutes.

Ajouter des canneberges fraîches, du miel (sirop d'érable), une branche de thym, sel, poivre et un bon fond de veau. Laisser réduire 4-5 minutes à feu doux en brassant avec le dos d'une cuillère.

Goûter et rectifier l'accord acidulé/sucré en ajoutant des canneberges et/ou miel (sirop d'érable).

Laisser reposer le filet pendant 2 minutes avant de trancher. Couper de belles tranches et verser la sauce sur les tranches ou présenter le filet entier dans un plat de service et servir la sauce en saucière.

Bonne dégustation !

## INFORMATIONS GÉNÉRALE ET NUTRITIONNELLES

Riche en protéines, la viande de loup-marin représente une viande maigre à privilégier :

### PROTÉINE

Avec une teneur entre 21 et 23 g de protéines par portion de 100 g, la côte protéique pour le filet est respectivement de 62. La viande de phoque est donc un aliment riche en protéine, pauvre en cholestérol (5 mg / 100 g) et ne contenant aucun sucre (0 / 100 g).

### FER

La viande de phoque est l'une des meilleures sources animales de fer (fer héminique), dépassant même les teneurs en fer du foie de porc. La viande de loup-marin est une excellente source de fer. Une portion de 100 g de filet contient 35.5 mg, soit 250% de l'apport quotidien recommandé (AQR).

### AUTRES MINÉRAUX

Le filet est également une bonne source de magnésium (20% de l'AQR), de zinc (18% de l'AQR), de phosphore (14% de l'AQR) et de cuivre (10% de l'AQR). La viande du filet contient 210 mg de potassium et 280 mg de sodium par portion.

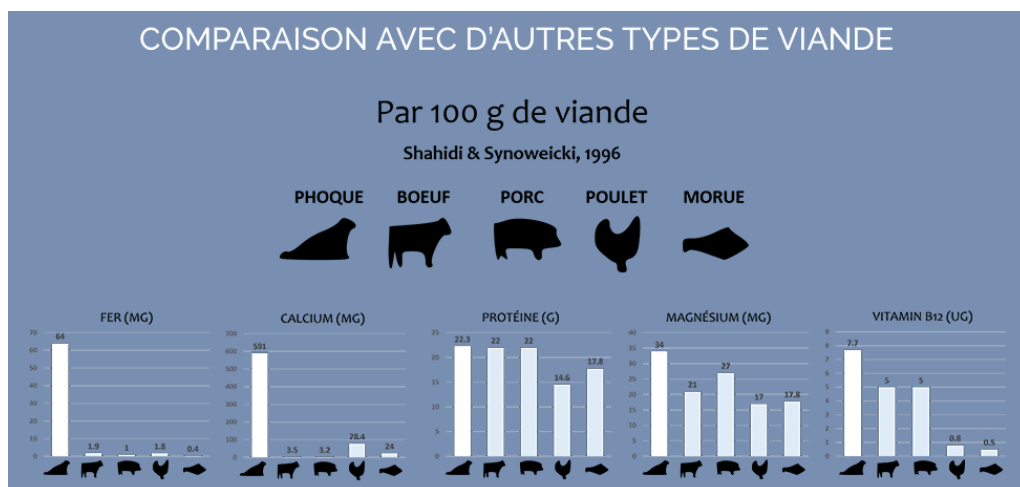
### FAIBLE EN MATIÈRE GRASSE

La viande de phoque a une faible teneur en lipides (ou matière grasse) avec au plus 1 g de lipides par 100 g de filet. Près de la moitié de ces lipides provient de la famille des acides gras mono-insaturés (0,3 g par portion) et des acides gras polyinsaturés de type oméga-3 (0.1 g/portion).

#### FILET

Par portion de 100g / per serving (100g)

Teneur	%Valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 100	
Lipids / Fat 1 g	2%
saturés/ Saturated 0.1 g	1%
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 5 mg	
Sodium / Sodium 280 mg	12%
Glucides / Carbonhydrates 0 g	0%
Fibres / Fibers 0 g	0%
Sucre/ Sugar 0 g	
Protéines / Protein 23 g	
Calcium / Calcium	2%
Fer / Iron	250%
Potassium / Potassium	6%
Phosphore / Phosphorus	14%
Magnésium / Magnesium	20%
Cuivre / Copper	10%
Zinc / Zinc	18%



### LE SAVIEZ-VOUS?

La viande de phoque contient moins de 2% de gras, comparé à la viande de boeuf, qui en contient 23%