

FILET MIGNON A LA HONGROISE

Lundi 07 Novembre 2016

Doux ou piquant , le paprika ou poivre rouge est souvent utilisé dans la cuisine hongroise



Filet mignon à la hongroise pour 2 personnes et 9 pp- 9 sp par part

-200 g de filet mignon de porc coupé en tranches*

-60 g de pâtes complètes*

-2 tomates*

-50 g de tomates séchées sans huile*

-1 gousse d'ail *

-2 cuillérées à café d'huile d'olive

-100 g de crème à 4 %

-2 cuillérées à café de moutarde au paprika

-1/2 cuillérée à café de paprika

-persillade

-persil*

-sel poivre

Faire mariner pendant 2 heures au frais les tranches de filet mignon avec l'ail émincé, les tomates séchées coupées en dés, le paprika et 1 cuillérée à café d'huile.

Cuire au four (180° – th 6) les tomates coupées en 2, assaisonnées, saupoudrées de persillade et avec 1 c à c d'huile pendant 30 minutes.

Préparer la sauce : dans une petite casserole, chauffer la crème et rajouter la moutarde au paprika .Bien émulsionner. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les pâtes suivant la notice, les égoutter et les mélanger à la sauce crème + moutarde au paprika. Garder au chaud.

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir rapidement la viande avec la marinade. Assaisonner.

Servir saupoudré de persil

Si vous n'avez pas de moutarde au paprika, prendre une moutarde normale et rajouter une pincée de paprika

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – filet mignon à la hongroise (9pp- 9 sp) – mousse framboise (1pp- 2 sp).Total : 10 pp- 11 sp

Très bon début de semaine