

FILET MIGNON EN PIPERADE

Vendredi 30 Décembre 2016

Une recette que j'ai déjà faite en été avec des tomates fraîches.



Filet mignon en piperade pour 2 personne et 8pp- 7 sp par part

- 200 g de filet mignon de porc *
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 250 g de dés de poivrons 3 couleurs surgelés*
- 60 g de spaghettis crus complets*
- 2 petits oignons *
- 2 cuillérées à café d'huile
- 1 cuillérée à café bombée d'épices basquaises Ducros
- sel piment d'Espelette
- persil*

Préparer la sauce : verser la pulpe de tomates dans une casserole. Rajouter les oignons émincés, 100g de poivrons et assaisonner : sel, piment d'Espelette, épices basquaises. Laisser mijoter à petit feu 20 minutes puis mixer avec un mixer plongeant. Rajouter un peu d'eau si c'est trop épais.

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les 150 g de poivrons restants et rajouter le filet mignon

coupé en tranches et assaisonné. Verser la sauce et

poursuivre la cuisson 8 minutes.

Cuire les spaghettis selon la notice et les rajouter à la préparation précédente

Servir saupoudré de persil émincé

Pour le repas : potage brocolis panais (0pp- 0 sp)- filet mignon en piperade (8pp- 7 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) -1 compote de pommes (2 pp- 3 sp) .Total : 11pp- 11 sp

Passez un bon vendredi