FILET MIGNON AUX ÉPICES CURRY GINGEMBRE

Lundi 14 Mai 2018

Cuisine d’ailleurs :

Filet mignon aux épices curry gingembre pour 2 personnes et 7pp-3 spl par part

-200 g de filet mignon coupé en tranches

-1 petite boite de pois chiches 120g *

-1/2 petit chou-fleur*

-1 boite de tomates concassées*

-persil*

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-1/2 cuillerée à café de curry doux, de gingembre en poudre

-1 gousse d’ail

-sel poivre

Détailler le chou-fleur en bouquets et le cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte-minute)

Dans une sauteuse, mettre les tomates concassées, les pois chiches, les bouquets de chou-fleur et l’ail écrasé. Bien mélanger, assaisonner sel poivre épices et cuire à petit feu pendant 10 à 15 minutes et lier avec la crème

Puis les retirer et les garder au chaud

Mettre à la place les tranches de filet mignon à dorer et à cuire 5 minutes. Assaisonner.

Servir le tout ensemble saupoudré de persil ciselé

Pas d’huile ni de beurre dans cette recette, le film laissé par la cuisson des légumes est suffisant pour faire revenir la viande

Les bouquets de chou-fleur ne doivent pas trop cuire à la vapeur et garder leur croquant

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – filet mignon aux épices curry gingembre (7pp- 3 spl) -100 g de fromage blanc de chèvre 0%(1pp- 1 sp) -100 g de compote sans sucre de poire Charles et Alice (2pp- 3 sp). Total : 10 pp-7 sp

Excellent lundi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés