

FILET MIGNON POIRE ET CHOUCROUTE

Mercredi 25 Octobre 2017

Retrouver de la choucroute en vente signe vraiment l'arrivée de l'automne.



Filet mignon choucroute poire pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 200 g de filet mignon de porc*
- 300 g de choucroute cuite sans MG*
- 1 poire*
- 1 oignon*

- 2 cuillérées à soupe de moutarde
- 4 cuillérées à soupe de crème à 4 %
- 2 cuillérées à café d'huile
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 citron*
- sel poivre

Couper le filet mignon dégraissé en fines tranches et les faire mariner minimum 1 heure dans la moutarde, l'oignon émincé et l'huile

Réchauffer doucement la choucroute

Peler la poire, ôter le cœur, la citronner et la couper en 4 quartiers à faire revenir à feu doux dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans une poêle, faire revenir les tranches de filet mignon avec la marinade pendant 3 minutes puis rajouter la crème et prolonger la cuisson 3 minutes en mélangeant bien. Assaisonner.

Servir le filet mignon nappé de sauce, accompagné de poire et de choucroute.

Je n'achète que de la choucroute crue que je cuisine moi-même en grande quantité sans MG juste du vin blanc qui cuit, des oignons, des baies de genièvre, du cumin, du sel et du poivre

Je la congèle ensuite en barquettes

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –filet mignon
choucroute poire (6pp- 6 sp)- 100 g de pomme de terre en robe
des champs (2 pp- 2 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp).
Total : 10 pp-12 sp

Très bon mercredi à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés