

FILET MIGNON AUX NAVETS PRIMEURS

Lundi 07 Mai 2018

Juste une note sucrée :

Filet mignon aux navets primeurs pour 4 personnes et 5pp- 4 sp par part

- 400 g de filet mignon de porc*
- 8 navets nouveaux*
- 12 petits oignons nouveaux*
- 1 orange*
- 2 cuillerées à café de marmelade d'orange allégée
- persil*
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Peler les navets et les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, les égoutter, les couper en 2

Nettoyer les oignons et les faire revenir dans une sauteuse avec le beurre pendant 10 minutes et à petit feu

Rajouter les navets, les faire dorer puis verser le jus de l'orange et la marmelade. Bien mélanger et laisser mijoter à petit feu et à couvert 20 minutes



Les ôter et les garder au chaud.

Détailler le filet mignon en tranches à cuire dans la sauce de la sauteuse 5 minutes. Assaisonner

Servir le filet mignon avec les navets et les oignons, le tout nappé de sauce à l'orange

Saupoudrer de persil émincé



Si la sauce réduit trop vite, rajouter un peu d'eau

La marmelade permet de caraméliser les navets

Pour le repas : radis +100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-filet mignon aux navets primeurs (5pp- 4 sp) -120 g de flageolets (2pp- 0 spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2 pp- 3 sp). Total : 10pp-8 spl

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés