

FILET MIGNON SAUCE MOUTARDE AU MIEL ET SES PÂTES

Lundi 11 Juin 2018

Dans mes placards, autant de moutardes que de thés...bien que la moutarde une fois entamée se garde au frais

Filet mignon sauce moutarde au miel et ses pâtes pour 2 personnes et 8pp-8sp par part

- 200 g de filet mignon dégraissé*
- 60 g de tagliatelles crues*
- 3 blancs de poireaux primeurs*
- ciboulette*
- 100 g de crème à 4 %
- 2 cuillérées à soupe de moutarde au miel
- sel poivre blanc

Nettoyer les poireaux, les couper en petits morceaux. Les faire revenir à petit feu sur une feuille de cuisson et à couvert avec un filet d'eau pendant 5 minutes. Assaisonner. Les ôter.

Cuire les tagliatelles selon la notice, les égoutter

Couper le filet mignon en tranches de 2 cm d'épaisseur et le faire revenir sur la même feuille de cuisson pour les colorer. Les assaisonner légèrement puis retirer la feuille de cuisson

Verser sur la viande la crème mélangée à la moutarde et poursuivre la cuisson à feu modéré pendant 8 minutes. Tourner les tranches à mi-cuisson

Rajouter les tagliatelles, les poireaux pour les réchauffer et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Saupoudrer de ciboulette émincée

Servir bien chaud



Si vous n'avez pas assez de sauce, rallonger avec un peu d'eau

La moutarde au miel se trouve dans les GS sans problème

Pas d'huile, pas de beurre dans cette recette

Pour le repas : melon (0pp- 0 sp) -filet mignon sauce moutarde au miel et ses pâtes (8pp-8 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp). Total : 9pp-9sp

Très bon début de semaine

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés