

FILET MIGNON AUX GIROLLES

Vendredi 25
Octobre 2019

Tombe la pluie et les champignons poussent ...

**Filet mignon aux
girolles pour 4 personnes et 5pp-5sp par part**

- 600 g de filet mignon de porc *
- 600 g de haricots verts frais ou surgelés *
- 300 g de girolles fraîches ou surgelées *
- 2 oignons doux *
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 4 cuillerées à café de fond de veau dégraissé en poudre
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire
- persillade *
- sel poivre

Cuire les haricots verts équeutés à l'eau bouillante salée, les égoutter et les refroidir à l'eau très froide

Nettoyer à sec avec un torchon les champignons frais et les faire revenir sur une feuille de cuisson pour qu'ils rendent leur eau. Les assaisonner

Délayer le fond de veau avec 1 verre d'eau chaude + l'eau des champignons dans une sauteuse et rajouter les haricots verts égouttés et les girolles. Bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade

Dans une cocotte huilée, saisir le filet mignon pour le dorer puis poursuivre la cuisson avec les oignons émincés et le vin blanc 25 à 30 minutes. Assaisonner en fin de cuisson

Retourner le filet mignon à mi-cuisson avec une pince et non une fourchette.

En fin de cuisson, l'ôter de la cocotte, le laisser se détendre au chaud, enveloppé dans du papier alu 10 à 15 minutes puis le couper en tranches

Servir le filet mignon, les haricots verts et les girolles ensemble



Hors saison, je prends des haricots verts surgelés que je cuis à la vapeur et non à l'eau bouillante salée. Ils sont ainsi moins mous

Pour les girolles, si vous prenez du surgelé, les faire revenir non décongelées dans une poêle bien chaude en les remuant régulièrement. Surtout gardez l'eau des girolles

Cette recette peut se faire avec un filet mignon de veau plus onéreux

Pour le repas : potage panais courgettes au tartare allégé (1pp-1sp) -filet mignon aux girolles (5pp-5sp) -1 tartelette poire noisette (4pp-5sp-recette du 19 11 2016). Total : 10pp-11 sp

Passez un bon vendredi

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**