

FILET MIGNON SAUCE MOUTARDE AU CHOU-FLEUR

Mardi 12 Janvier 2021

Rapide et simple :

Filet mignon sauce moutarde au chou-fleur pour 2 personnes et 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 200 g de filet mignon de porc
- 250 g de bouquets de chou-fleur *
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- 100 ml de vin blanc sec à cuire
- 2 cuillérées à café de moutarde aromatisée ou non
- sel poivre

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute) pendant 4 minutes.

Dégraissier le filet mignon et le couper en tranches.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les tranches de filet mignon recto verso pour les dorer.

Verser le vin blanc et rajouter la moutarde en délayant bien.

Poursuivre la cuisson 3 minutes puis rajouter les bouquets de chou-fleur pour les réchauffer quelques minutes.

Rectifier l'assaisonnement et servir.



Vous pouvez remplacer le filet mignon de porc par du filet mignon de veau plus cher mais plus fin nécessitant une cuisson rosée. Le comptage est le même.

J'ai fait cette recette avec une moutarde aux giroldes.

Le restant du filet mignon a servi à une autre recette.

Pour le repas : salade carotte râpée céleri au citron (0 sp vert bleu violet □□□) -filet mignon sauce moutarde au chou-fleur (4 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□ -3 sp bleu□ -0spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□ -0 spv violet□) -myrtilles (0 sp). Total : 8 sp vert□ -8 sp bleu□ - 4 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés