

FILET MIGNON EN GOULASH

Mardi 24 janvier 2023

Une vieille recette WW revue et changée au fil du temps :

Filet mignon en goulash pour 4 personnes et 5 sp vert bleu violet – 7 psp par part

-500 g de filet mignon de porc dégraissé : 12 sp vert bleu violet – 21 psp

-4 cuillerées à café de concentré de tomates : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-1 bouillon cube de bœuf dégraissé : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-1 cuillerée à soupe d'huile végétale : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-500 g d'oignons : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 gousses d'ail : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 cuillerée à soupe de paprika

-1 pincée d'origan, de cumin, de poivre

-sel fin

-1 bouquet garni

-persil

Peler et émincer finement les oignons.

Les faire revenir à feu doux dans une sauteuse huilée avec les gousses d'ail dégermées et écrasées, le paprika, l'origan, le cumin et le poivre jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Préparer 350ml de bouillon et le verser dans la sauteuse en rajoutant le concentré de tomates bien délayé et le bouquet garni. Cuire à découvert 10 minutes.

Rajouter le filet mignon coupé en tranches et poursuivre la cuisson 15 minutes.

Rectifier l'assaisonnement, saler si nécessaire.

Saupoudrer de persil émincé.

Servir avec des légumes comme des salsifis (0 sp vert bleu violet) – 0 psp



Le bouillon étant salé, le sel n'est pas toujours nécessaire.

Le filet mignon surtout tranché cuit vite mais s'il semble

encore rosé, poursuivre un peu la cuisson.

Pour le repas : carottes râpées au citron (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – filet mignon en goulash (5 sp vert bleu violet□□□ – 7 psp□) – salsifis (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – tartelette kiwi (5 sp vert bleu violet □□□ – 5 psp□-recette du 19 04 2020). Total : 10 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés