FILET MIGNON A LA NORMANDE

Jeudi 02 Février 2017

C’est la pleine saison des pommes et pour cette recette, j’ai un faible pour les Reinettes du Canada

Filet mignon à la normande pour 2 personnes et 9 pp- 9 sp par part

-200 g de filet mignon*

-200 g de pommes de terre rattes*

-1 grosse pomme reinette du Canada*

-100 g de crème à 4 %

-2 cuillerées à café d’huile

-10 g de beurre à 41 %

-1 bonne cuillerée à café de moutarde au Calvados ou nature

-25 ml de Calvados à flamber

-sel poivre

-persil

Cuire les pommes de terre rattes à l’eau bouillante salée (démarrage à froid).les égoutter, les peler et les couper en deux .Les faire revenir dans une poêle huilée .Assaisonner. Les ôter, les garder au chaud et à la place, cuire le filet mignon coupé en rondelles. Assaisonner.

Peler, évider la pomme, la couper en 6 rondelles. Les faire

revenir dans le beurre pendant 3 minutes et hors du feu, les flamber au Calvados.

Faire la sauce : délayer la moutarde dans la crème chaude, assaisonner

Déposer dans chaque assiette, trois rondelles de pomme, les rattes, les tranches de filet, le tout saupoudré de persil et à côté, la sauce

N’hésitez pas à collectionner les moutardes, elles font des sauces légères

Pour le repas : potage 100%légumes (0pp- 0 sp) – filet mignon à la normande (9pp- 9 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp). Total : 11pp- 11 sp

Très bon jeudi