

FILET MIGNON A LA QUÉBÉCOISE ET SES CAROTTES DES SABLES

Lundi 01 Mai 2017

Ma fille m'a ramené du sirop d'érable du Canada plein de saveur permettant de mettre un plus dans certains plats.



Filet mignon à la québécoise et ses carottes des sables pour 4 personnes et 7pp-6 sp vert bleu violet par part

- 600 g de filet mignon de porc*
- 800 g de carottes des sables *
- 4 cuillérées à café de beurre à 41 %
- 2 cuillérées à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillérées à soupe de sauce soja
- jus d'un citron jaune
- 2 cuillérées à café de moutarde à l'ancienne
- persil*
- sel poivre

Peler, laver les carottes et les couper en rondelles. Les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes (elles doivent rester un peu croquantes). Les égoutter, réserver.

Préparer la sauce : mélanger ensemble 1 cuillérée à soupe de sirop d'érable, la sauce soja, le jus de citron, la moutarde

Couper le filet mignon en rondelles. Les faire dorer recto verso dans une poêle antiadhésive avec 2 cuillérées à café de

beurre fondu .Les napper de la sauce et poursuivre la cuisson 5 à 8 minutes à feu doux .Rectifier l'assaisonnement.

Dans une sauteuse, réchauffer les carottes dans les 2 cuillerées à café de beurre restantes avec la deuxième cuillerée à soupe de sirop d'érable .Assaisonner légèrement .Saupoudrer de persil

Servir ensemble le filet mignon et sa sauce et les carottes

Ne pas trop saler car la sauce soja l'est déjà.

Si vous jugez qu'il n'y a pas assez de liquide pour cuire la viande, rallonger avec un peu d'eau

Pour l'accompagnement, de simples carottes feront l'affaire mais celles des sables ont une saveur particulière

Pour le repas : salade de tomates mais 50g + 1 c à c d'huile (3pp- 3 sp) –filet mignon à la québécoise (7pp- 5 sp)-mousse fraises (1pp- 2 sp). Total : 11pp- 10 sp

Très bon lundi et bonne fête du travail