

FILET MIGNON AUX ARTICHAUX ET POMMES DE TERRE NOUVELLES

Lundi 18 Juin 2018

Les pommes de terre nouvelles d'Oléron, de Noirmoutier, de Ré sont sur les étals et il faut en profiter. Elles ont le goût de l'océan

Filet mignon aux artichaux et pommes de terre nouvelles pour 2 personnes et 7pp-6sp vert -6 sp bleu-3 spv violet par part

- 200 g de filet mignon*
- 200 g de pommes de terre nouvelles*
- 8 cœurs d'artichaux surgelés*
- 4 cuillères à café de fond de veau allégé
- persil
- 1 citron
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les couper en 2.

Cuire les cœurs d'artichaux surgelés à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 5 minutes. Les égoutter.

Couper le filet mignon en tranches de 1,5 à 2 cm d'épaisseur.

Dans une sauteuse, verser 200 ml d'eau chaude et délayer le fond de veau.

Déposer les tranches de filet mignon et les cuire à feu moyen recto verso 8 minutes. Assaisonner

Rajouter les cœurs d'artichauts et les pommes de terre. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes en surveillant la sauce quitte à rajouter un peu d'eau

Saupoudrer de persil ciselé

Servir bien chaud



Je n'ai pas pelé les pommes de terre du fait de leur peau tellement fine mais si vous tenez à le faire, pelez les chaudes

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0 sp) -filet mignon aux artichauts et pommes de terre nouvelles (7pp-6sp) - mousse fraise avec 100 g de fromage blanc (1pp-1 sp). Total: 8pp-7spl

Très bon début de semaine sous le soleil

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés