

FILET MIGNON AUX ENDIVES BRAISÉES AUX CLÉMENTINES

Mardi 05 Décembre 2017

L'hiver, c'est la saison des agrumes et il faut profiter de leurs bienfaits même cuisinés

Filet mignon aux endives braisées aux clémentines pour 2 personnes et 6pp- 5 sp vert bleu violet par part

- 200g de filet mignon de porc*
- 3 belles endives*
- 2 clémentines*
- 1 cuillerée à café de miel d'oranger
- 2 cuillerées à café d'huile isio4
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre blanc
- ciboulette*

Laver les endives, ôter la base et les couper en rondelles

Couper le filet mignon en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Dans une sauteuse, fondre le beurre et faire revenir les endives 5 minutes en les remuant régulièrement

Presser les clémentines. Délayer le miel dans le jus obtenu et verser dans la sauteuse .Continuer la cuisson des endives à petit feu pendant 15 à 20 minutes .Les retourner de temps en temps .Rajouter une toute petite pincée de sel.

En fin de cuisson des endives, faire revenir à feu vif, dans

une poêle huilée, les tranches de filet mignon pendant 2 minutes de chaque côté pour les saisir puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson. Les assaisonner

Servir le tout saupoudré de ciboulette ciselée



Vous pouvez prendre des filets mignons de veau à servir légèrement rosés

Vous pouvez remplacer les clémentines par de l'orange mais c'est plus acide. J'aime bien le côté plus sucré, plus doux de la clémentine.

La pointe de sel relève le goût sucré

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- filet mignon aux endives braisées aux clémentines (6pp- 6 sp)-120 g de petits pois (2pp- 0 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp). Total : 10pp- 8 sp

Très bon mardi à toutes et tous

Lilou3158 : (cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés