

FILET MIGNON ET SA POÊLÉE D'ENDIVES AUX ÉCLATS DE CHÂTAIGNES

Samedi 04 Mars 2017

Filet mignon de porc ou de veau , à vous de choisir



Filet mignon et sa poêlée d'endives aux éclats de châtaignes
pour 2 personnes et 9pp – 9 sp par part

-200 g de filet mignon *

-4 endives *

-80 g de châtaignes cuites

-100 g de crème à 4 %

-10 g de beurre à 1 %

-1 cuillère à café d'huile

-1 cuillère à café de moutarde aux châtaignes

-persil

-sel poivre

Nettoyer les endives, les couper en tronçons et les faire revenir dans une poêle beurrée pendant 15 minutes à couvert et à petit feu. Rajouter les châtaignes un peu concassées Assaisonner et poursuivre la cuisson à feu doux 5 minutes

Couper le filet mignon en tranches et le faire revenir recto verso dans une poêle huilée pendant 5 minutes.

Fouetter ensemble la crème et la moutarde et verser sur la viande .Assaisonner et poursuivre la cuisson 2 minutes à tout petit feu

Servir saupoudré de persil

Si vous n'avez pas de moutarde aux châtaignes, soit vous mixez un bout de châtaigne dans la moutarde soit vous n'utilisez que de la moutarde standard

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –filet mignon et sa poêlée d'endives aux éclats de châtaignes (9pp- 9 sp) – 100 g de pommes de terre ratte nature (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0% (1pp- 2 sp)- 2 mandarines (0pp- 0 sp) .Total : 12 pp- 13 sp)

Très bon début de week-end