

FILET MIGNON SAUCE CHAMPIGNON

Lundi 04 Février
2019

Une bonne alliance :

**Filet mignon sauce champignon pour 2 personnes et 6pp-5sp vert
bleu violet par part**

- 200 g de filet mignon de porc*
- 300 g de bouquets de chou-fleur*
- 150 g de champignons de Paris*
- persil*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 100 g de crème à 4 %
- sel poivre

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur pendant 5 minutes. Les laisser refroidir

Couper les champignons nettoyés en lamelles et les faire revenir dans une poêle 5 minutes sur une feuille de cuisson puis les mixer avec la crème. Assaisonner et réserver

Dans la même poêle huilée au pinceau, cuire le filet mignon coupé en tranches 8 minutes recto verso. Rajouter les bouquets de chou-fleur, assaisonner le tout et poursuivre la cuisson quelques minutes pour réchauffer le chou-fleur

Réchauffer la sauce champignon et la verser au fond de deux

assiettes. Poser dessus les tranches de filet mignon et les bouquets de chou-fleur

Saupoudrer de persil

Servir bien chaud.



Cette sauce peut se réaliser avec d'autres champignons plus fins et plus goûteux comme des girolles, des cèpes. Ce n'est pas la saison mais pourquoi pas utiliser du surgelé

Pour le repas : potage cresson à la crème 4% (1pp-2sp)
-filet mignon sauce champignon (6pp-4sp) -1 part de tarte orange potiron (4pp-4sp-recette du 03 02 2019). Total : 11pp-10 sp

Excellente début de semaine

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés