FILET MIGNON,COMPOTÉE DE CHOU ROUGE MARRONS AUX ÉPICES

Vendredi 11 Novembre 2016

Un salé sucré !

Filet mignon , compotée de chou rouge et marrons aux épices pour 2 personnes et 9 pp- 9 sp par part

-200 g de filet mignon de porc *

-400 g de chou rouge*

-1 oignon doux des Cévennes*

-100 g de marrons surgelés

-2 cuillerées à café d’huile

-10 g de beurre à 41 %

-1/2 cuillerée à café d’épices à pain d’épices, de gingembre

-10 g de cassonade ou de sucre intégral

-sel poivre

-50 ml de Noilly Prat

-persil*

Laver le chou, peler l’oignon et les émincer finement (mandoline si vous avez). Cuire à couvert e à feu doux dans une sauteuse avec le beurre, les épices, le sucre et une pincée de sel pendant 20 minutes.

Cuire à l’eau bouillante salée les marrons pendant 9 minutes, les égoutter et les rajouter au chou en fin de cuisson

Couper en tranches le filet mignon et le faire revenir rapidement dans une poêle huilée .Assaisonner

Verser le Noilly Prat pour déglacer et poursuivre 2minutes la cuisson pour le réduire

Servir le filet mignon avec le chou et les marrons, le tout saupoudré de persil

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – filet mignon, compotée de chou rouge marrons aux épices (9pp-9 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp – 2 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-11 sp

Très bon vendredi