

FILET MIGNON EN SOUS-BOIS

Jeudi 18 janvier 2024

En période hivernale, le surgelé a sa place :

Filet mignon en sous-bois pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet – 6 psp par part

-200 g de filet mignon de porc : 8 sp vert bleu violet – 8 psp

-250 g de girolles surgelées : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-200 g de haricots verts surgelés : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 cuillerées à café d'huile isio 4 : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 cuillerée à café de miel de romarin (ou d'acacia) : 1 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 pincée de romarin et d'origan séchés

-2 cuillerées à café de persillade

-sel fin poivre

Dégraissier le filet mignon et le couper en tranches fines.

Faire mariner les tranches avec 1 cuillerée à café d'huile, le miel et les herbes séchées pendant minimum 1 heure.

Cuire à la vapeur(cocotte-minute) les haricots verts surgelés pendant 7 minutes.

Dans une sauteuse, faire revenir les champignons surgelés dans 1 cuillerée à café d'huile et garder un fond de jus rendu par les champignons.

Rajouter les haricots verts, assaisonner (sel poivre) et mélanger bien. Saupoudrer de persillade.

Dans une poêle, faire revenir les tranches de filet mignon et assaisonner sel poivre.

Servir viande et légumes ensemble.



Vous pouvez faire cette recette avec des haricots verts frais et des girolles fraîches suivant les saisons.

Les girolles étant assez onéreuses, vous pouvez les remplacer par des champignons de Paris.

Le plat est meilleur avec des herbes fraîches mais les sèches marchent bien.

L'indice glycémique est bas et privilégiez le miel d'acacia qui a un IG bas.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – filet mignon en sous-bois (6 sp vert bleu violet – 6 psp) – 100 g de mogettes (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 yaourt 0% (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés