

# 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***