

# FILET MIGNON SAUCE MOUTARDE AU CHOU-FLEUR

Mardi 12 Janvier 2021

*Rapide et simple :*

*Filet mignon sauce moutarde au chou-fleur pour 2 personnes et  
4 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part*

*-200 g de filet mignon de porc*

*-250 g de bouquets de chou-fleur \**

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4*

*-100 ml de vin blanc sec à cuire*

*-2 cuillerées à café de moutarde aromatisée ou non*

*-sel poivre*

*Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute)  
pendant 4 minutes.*

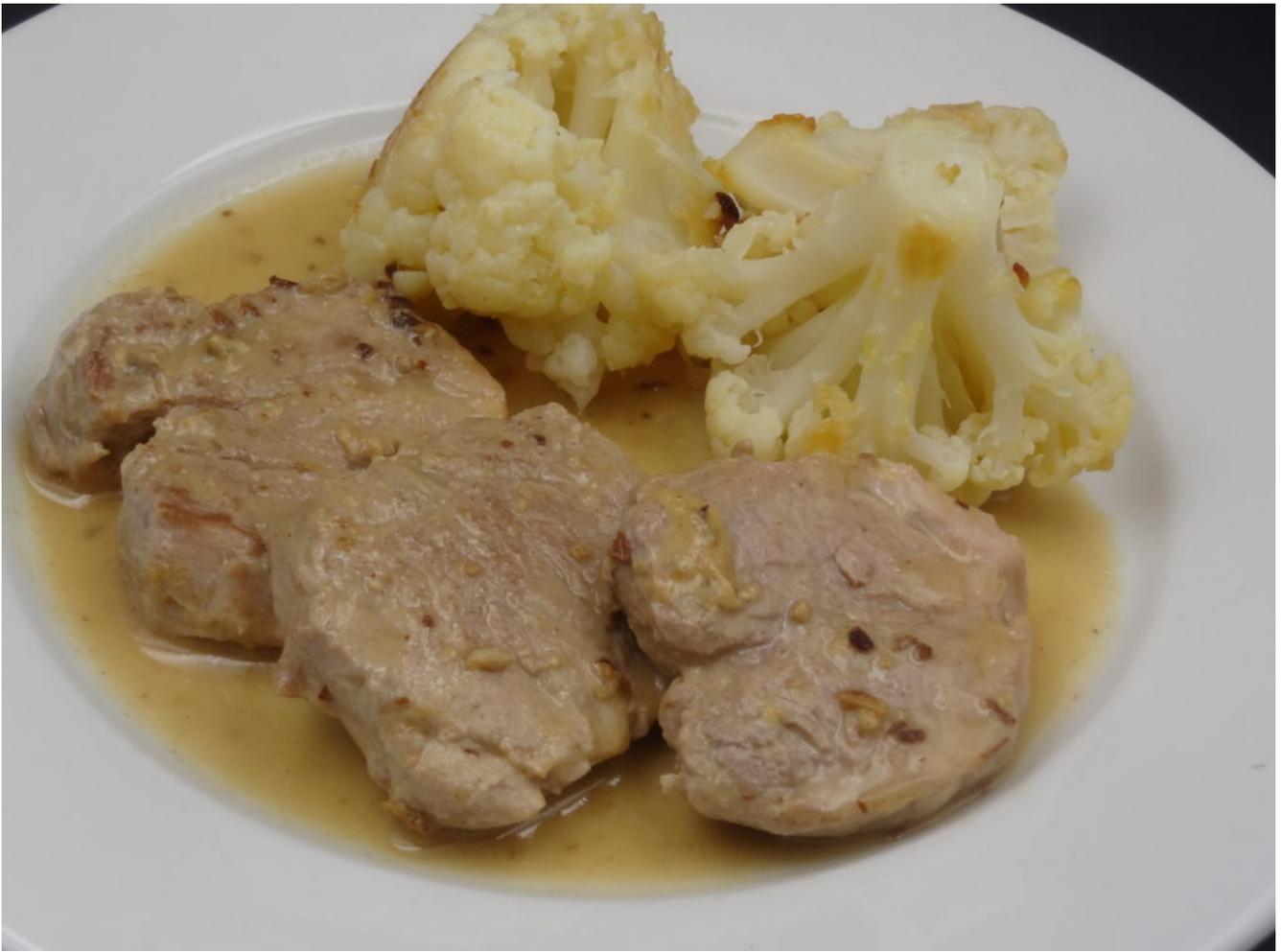
*Dégraissier le filet mignon et le couper en tranches.*

*Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les tranches  
de filet mignon recto verso pour les dorer.*

*Verser le vin blanc et rajouter la moutarde en délayant bien.*

*Poursuivre la cuisson 3 minutes puis rajouter les bouquets de  
chou-fleur pour les réchauffer quelques minutes.*

*Rectifier l'assaisonnement et servir.*



*Vous pouvez remplacer le filet mignon de porc par du filet mignon de veau plus cher mais plus fin nécessitant une cuisson rosée. Le comptage est le même.*

*J'ai fait cette recette avec une moutarde aux girolles.*

*Le restant du filet mignon a servi à une autre recette.*

*Pour le repas : salade carotte râpée céleri au citron (0 sp vert bleu violet □□□) -filet mignon sauce moutarde au chou-fleur (4 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre en robe des champs (3 sp vert□ -3 sp bleu□ -0spv violet□) -1 faisselle 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□ -0 spv violet□) -myrtilles (0 sp). Total : 8 sp vert□ -8 sp bleu□ - 4 spv violet□*

*Très bonne journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**