

FILET MIGNON A LA NORDISTE

Mercredi 09

Janvier 2019

Un petit tour dans les Hauts de France avec sa cuisine à la bière

**Filet mignon à la
nordiste pour 2 personnes et 8pp-7sp par part**

- 200 g de filet mignon de porc
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 200 g de carottes*
- 200 g de panais*
- 1 gros oignon *
- 1 cuillerée à café d'huile
- 200 ml de bière brune à cuire
- 2 cuillerées à café de cassonade
- 2 cuillerées à café de sauceline brune
- sel poivre
- persil

Couper en rondelles les carottes et les panais préalablement épluchés et les cuire 6 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et réserver

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre, les égoutter, les peler et les couper en rondelles. Réserver

Dans une cocotte huilée, faire revenir l'oignon émincé 3 minutes puis rajouter le filet mignon dégraissé et coupé en 8 tranches. Les dorer sur les 2 côtés, les assaisonner et poursuivre la cuisson 5 minutes puis les retirer ainsi que l'oignon

Délayer la sauceline dans un peu de bière

Verser le restant de bière avec la cassonade dans la cocotte et cuire à feu doux 5 minutes puis rajouter la sauceline et poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement

Remettre les tranches de filet mignon, l'oignon, les carottes, les panais et les rattes et réchauffer quelques minutes

Rectifier l'assaisonnement et servir le tout saupoudré de persil



Pour limiter les MG, huiler la cocotte au pinceau

Pas de sauceline , remplacer par de la fécule de pommes de terre ou de la maïzena

Si la sauce est trop épaisse, détendez-la avec un peu d'eau

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -filet mignon à la nordiste (8pp-7sp) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl). Total: 11pp-8spl

Passez une très belle journée

Lilou3158 :blog

cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**