



FILET MIGNON EN CROÛTE DE PISTACHE AU THYM

ACCOMPAGNÉ DE CHICONS CARAMELISÉS ET D'UNE PURÉE ONCTUEUSE AU CÉLERI-RAVE ET À LA POMME



Thym frais ✨



Pistaches



Gousse d'ail



Filet mignon ✨



Céleri-rave



Pommes de terre farineuses



Pomme



Chicon ✨



Mascarpone ✨



45 min



Sans gluten



Beaucoup d'opérations



Consommer dans les 3 jours

Ce plat est une ode aux associations de saveurs réussies : pomme et chicon, pistache et thym. Le chicon caramélisé a un goût totalement différent de celui que vous connaissez. Le filet mignon est le plus tendre des morceaux et, contrairement à d'autres, il peut se déguster rosé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle et presse-purée.

Recette de filet mignon en croûte de pistache au thym : c'est parti !



1 PRÉPARER LE FILET MIGNON

Préchauffez le four à 180 degrés. Détachez les feuilles de **thym** des brins. Hachez les **pistaches** et l'**ail** très finement et, sur une assiette, mélangez-les à la moitié du **thym**, puis salez et poivrez ★. Passez le **filet mignon** dans le mélange à base de **pistaches** et appuyez pour former une croûte. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 25 minutes. Laissez ensuite reposer quelques minutes.



4 CARAMÉLISER LES CHICONS

Pendant ce temps, coupez les **chicons** dans le sens de la longueur. Faites chauffer le beurre et le sucre dans la poêle à feu moyen-vif, puis mettez-y les **chicons**, face tranchée vers le bas. Salez. Laissez cuire 10 minutes, retournez, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Coupez éventuellement la base des **chicons** si vous la trouvez trop dure.



2 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les pommes de terre et le céleri-rave. Épluchez le **céleri-rave**, pesez 150 g par personne et coupez-le en dés de 1 cm ★★. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les grossièrement. Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en gros morceaux.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre**, le **céleri-rave**, la **pomme** et le **mascarpone** au presse-purée pour obtenir une purée fine. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Vous pouvez aussi broyer l'ail, les pistaches et le thym à l'aide d'un robot ménager.



3 CUIRE À L'EAU

Ajoutez les **pommes de terre**, le **céleri-rave** et une bonne pincée de sel à la casserole d'eau bouillante, puis faites cuire le tout 17 à 20 minutes. Ajoutez la **pomme** lors des 2 à 3 dernières minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Coupez le **filet mignon** en tranches. Servez la **purée** et le **filet mignon**. Accompagnez des **chicons** caramélisés. Garnissez enfin avec le reste de **thym** et les **pistaches** qui se sont détachées de la **viande**.

★★ **CONSEIL** : Il est très important que les morceaux de céleri-rave soient plus petits que les pommes de terre pour que les deux soient cuits en même temps (il faut plus de temps au céleri-rave).

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Thym frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pistaches (g) 8) 19) 25)	25	50	75	100	125	150
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Filet mignon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Céleri-rave (g) 9)	150	300	450	600	750	900
Pommes de terre farineuses (g)	150	300	450	600	750	900
Pomme (pc)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Chicon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mascarpone (g) 7) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Sucre (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3360 / 803	517 / 123
Lipides (g)	39	6
Dont saturés (g)	19,2	3,0
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	21,5	3,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix 9) Céleri

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

