



# Filet mignon et purée aux carottes

Servi avec un jus de viande maison



Échalote



Gousse d'ail



Pommes de terre farineuses



Carotte \*



Médaille de filet de porc \*



Mange-tout \*



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 3 jours

Une recette à s'en lécher les doigts ! Le filet mignon est la plus tendre des pièces de porc et contrairement à d'autres, il peut se déguster rosé. En plus de la purée aux carottes, vous allez l'accompagner de mange-tout. Saviez-vous que ces derniers font partie de la famille des petits pois ? Comme ils sont récoltés très tôt, leur enveloppe — la cosse — est également comestible.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Presse-purée, plat à four, fouet, casserole avec couvercle, petite casserole et poêle.

Recette de **filet mignon et purée aux carottes** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez les **carottes** en morceaux de 2 cm.



### 2 CUIRE À L'EAU

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la casserole. Faites revenir la moitié de l'**échalote** et de l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu et ajoutez les **carottes**. Faites-les cuire 8 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez les **pommes de terre** aux **carottes**, puis salez et poivrez. Versez suffisamment d'eau pour bien recouvrir le tout, puis faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 4 PRÉPARER LE JUS DE VIANDE

Portez le feu de la poêle sur vif, puis arrosez l'**échalote** et l'**ail** avec le bouillon et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Assaisonnez le jus avec du poivre et 1 cc de moutarde par personne. Laissez sur le feu 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Juste avant de servir, ajoutez 1 cs de beurre froid par personne. Remuez bien à l'aide du fouet.



### 5 PRÉPARER LA PURÉE AUX CAROTTES

Dans la petite casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition pour les **mange-tout** et faites-les cuire 4 à 6 minutes ★. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide. Pendant ce temps, écrasez les **pommes de terre** et les **carottes** au presse-purée. Ajoutez un filet de lait pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez.



### 3 CUIRE LE FILET DE PORC

Dans la poêle, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif et faites revenir le reste de l'**échalote** et de l'**ail** 3 à 4 minutes. Pendant ce temps, salez et poivrez le **filet mignon**. Ajoutez-le à la poêle et faites-le saisir 3 à 4 minutes sur tous les côtés. Retirez le **filet mignon** de la poêle, mettez-le dans le plat à four et enfournez-le 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Laissez l'**échalote** et l'**ail** dans la poêle.



### 6 SERVIR

Servez la **purée aux carottes** et disposez le **filet mignon** à côté. Présentez les **mange-tout** par-dessus et accompagnez le tout du jus de viande.

★ **CONSEIL** : Si vous aimez les mange-tout croquants, vous pouvez les sauter plutôt que de les cuire à l'eau : 3 à 5 minutes à feu moyen-vif dans un peu de beurre ou d'huile d'olive.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre farineuses (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Médailillon de filet de porc (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mange-tout (g) *	100	150	200	250	350	400

À ajouter vous-même

Bouillon de bœuf (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait				Un filet		
Poivre et sel				Au goût		

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2711 / 648	357 / 85
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	18,5	2,4
Glucides (g)	45	6
Dont sucres (g)	15,7	2,1
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,7	1

### ALLERGÈNES

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Comme la purée est surtout préparée avec des carottes, le plat est moins calorique que si vous n'utilisez que des pommes de terre. Sans compter que les carottes sont riches en vitamine A, excellente non seulement pour les yeux, mais aussi pour le système immunitaire.

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

