



FILET MIGNON AVEC SA SAUCE AU MIEL ET À L'ORANGE

ACCOMPAGNÉ D'ASPERGES VERTES ET D'UNE PURÉE DE BETTERAVES JAUNES ET DE POMMES DE TERRE



Betterave
jaune ✨



Pommes de terre
farineuses



Orange



Filet
mignon ✨



Miel



Asperges
vertes ✨



Persil plat
frais ✨



45 min



Sans gluten



Facile



Consommer dans
les 5 jours

Au menu de ce soir : un plat digne d'un restaurant ! Le filet mignon avec sa sauce sucrée au miel et à l'orange et la saveur prononcée des asperges vertes sont une association en or. Le filet mignon est la plus tendre des pièces de porc et, contrairement à d'autres, il peut se déguster rosé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, 2 poêles et presse-purée.
Recette de filet mignon avec sa sauce au miel et à l'orange : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les pommes de terre et les betteraves, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les **betteraves jaunes** et coupez-les en petits morceaux de ½ cm. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Pressez l'**orange**.



2 PRÉPARER LA PURÉE

Faites cuire les **betteraves jaunes** 20 à 25 minutes. Ajoutez les **potatoes** après 5 à 10 minutes. Égouttez et écrasez le tout au presse-purée pour obtenir une purée épaisse ★. Ajoutez 1 cs de beurre par personne et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne, puis salez et poivrez.



3 PRÉPARER LE FILET MIGNON

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu vif dans une poêle. Saisissez le **filet mignon** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Disposez-le ensuite dans le plat à four et enfournez-le 10 à 15 minutes. Conservez la poêle contenant le jus de cuisson.

★ **CONSEIL** : Si les morceaux de betteraves n'ont pas encore tout à fait ramolli, aucune inquiétude — la purée n'en sera que meilleure.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Réchauffez la poêle contenant le jus de cuisson à feu doux, puis ajoutez le **miel** et le **jus d'orange**. Laissez la sauce réduire 6 à 10 minutes.



5 CUIRE LES ASPERGES

Pendant ce temps, coupez le pied des **asperges** sur 1 à 2 cm. Faites chauffer le reste du beurre dans l'autre poêle et faites cuire les **asperges** 5 à 10 minutes ★★. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc lors des 2 dernières minutes. Pendant ce temps, ciselez le **persil plat**.



6 SERVIR

Servez la purée de pommes de terre et de betteraves. Présentez les **asperges** et le **filet mignon** à côté en nappant ce dernier de **sauce**. Garnissez avec le **persil plat**.

★★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des asperges dépend de leur épaisseur. Surveillez-les donc bien et coupez-les éventuellement en deux si elles sont grosses : vous gagnerez du temps.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre farineuses (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Orange (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Filet mignon (g) *	140	280	420	560	700	840
Miel (petit pot)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Asperges vertes (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (g) *	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Lait	un soupçon					
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 820	409 / 98
Lipides (g)	30	4
Dont saturés (g)	18,0	2,1
Glucides (g)	87	10
Dont sucres (g)	28,8	3,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !