



# FILET MIGNON ET SALADE D'ÉTÉ

Accompagnés de grenailles et de nectarines poêlées



Grenailles



Nectarine ✨



Radis ✨



Concombre ✨



Filet mignon ✨



Mélange à la roquette ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Calorie-focus

 Consommer dans les 3 jours

 Sans gluten

Avec cette salade estivale, invitez une belle palette de couleurs sur votre assiette. Pour cette recette, nous avons choisi d'utiliser le filet mignon — la pièce la plus tendre du porc. Une viande qui se marie bien avec les saveurs fraîches et sucrées des fruits. Le fait de griller les nectarines leur donne un goût fort et sucré et les rend encore plus juteuses — même lorsqu'elles ne sont pas encore complètement mûres.

## BIEN — COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, feuille d'aluminium, poêle et saladier.  
Recette de **filet mignon et salade d'été** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES GRENAILLES

- Coupez les grosses **grenailles** en deux et laissez les autres entières.
- Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur, émiettez le cube de bouillon par-dessus et faites-les cuire 16 à 18 minutes. Égouttez.



### 3 CUIRE ET COUPER

- Faites cuire les **grenailles** 2 minutes à feu moyen-vif dans la graisse du filet mignon.
- Coupez les **radis** en quatre. Taillez le **concombre** en fines rondelles. Coupez les **nectarines** en quartiers.
- Faites chauffer le reste du beurre dans l'autre poêle et faites cuire les **nectarines** 1 à 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif ★★.



### 2 CUIRE LE FILET MIGNON

- Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle. Faites cuire le **filet mignon** 2 à 3 minutes par côté à feu moyen-vif. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen ★. Retournez régulièrement.
- Réservez ensuite la **viande** hors de la poêle, dans une feuille d'aluminium. Laissez reposer jusqu'au service.



### 4 SERVIR

- Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le miel, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.
- Ajoutez au saladier le **mélange à la roquette**, le **concombre** et les **radis**, mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez les **grenailles** et le **filet mignon**. Accompagnez-les des **nectarines**.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Nectarine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Radis (pc) *	7	14	21	28	35	42
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon (g) *	100	200	300	400	500	600
Mélange à la roquette (g) 23)	40	60	80	120	140	180
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra (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)	2364 / 565	342 / 82
Lipides (g)	20	3
Dont saturés (g)	9,6	1,4
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	14,1	2,0
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,1	0,2

#### ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous aimez la viande bien cuite, vous pouvez prolonger la cuisson du filet mignon de quelques minutes.

★★ **CONSEIL** : Ne faites pas cuire les nectarines trop longtemps et utilisez suffisamment de beurre pour qu'elles n'accrochent pas.

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

