



FILET MIGNON AU LARD ET SAUCE À LA CRÈME ET AUX CHAMPIGNONS ACCOMPAGNÉS D'UNE PURÉE DE PANAIS ET DE BROCOLIS RÔTIS



Pommes de terre farineuses



Panais *



Brocolis *



Gousse d'ail



Lard « petit déjeuner » *



Filet mignon *



Champignons blonds *



Persil plat frais *



Huile de sésame



Crème à fouetter *



Citron

35-40 min

Facile

Consommer dans les 5 jours

Comme nous sommes au cœur de l'automne, voici un de nos légumes de saison préférés : le panais. La saveur sucrée et anisée de ce légume oublié est sublimée dans la crème de panais. Une chose est sûre : vous n'êtes pas près d'oublier ce légume à nouveau ! Faites-nous savoir si la recette vous a plu !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, presse-purée, casserole avec couvercle, poêle, éplucheur, râpe et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de filet mignon au lard et sauce à la crème et aux champignons : c'est parti !



1 CUIRE

Préchauffer le four à 200 degrés. Lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Épluchez le **panais** à l'aide de l'éplucheur et coupez-le en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes** et du **panais**, puis faites-les cuire 12 à 16 minutes à couvert.



2 RÔTIR LES BROCOLIS

Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Sur la plaque recouverte de papier de cuisson, arrosez les **brocolis** avec l'huile d'olive, parsemez-les de la moitié de l'**ail**, puis salez et poivrez. Enfourez-les 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Remuez de temps à autre.



3 CUIRE LE FILET MIGNON

Enveloppez le **filet mignon** de **lard**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir le **filet mignon** sur tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Mettez-le ensuite dans le plat à four et enfourez-le durant les 6 à 8 dernières minutes de cuisson des **brocolis**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Remettez la poêle à feu moyen et faites revenir les **champignons** et le reste de l'**ail** 4 à 5 minutes. Ajoutez la moitié du **persil** et 1 cc d'**huile de sésame** par personne, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Hors du feu, ajoutez la crème et mélangez bien. Remettez la poêle sur le feu et laissez réduire la sauce 8 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes** et le **panais** à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste du beurre, un filet de lait et la moutarde. Salez et poivrez. Râpez le zeste du **citron** et pressez le jus.



6 SERVIR

Coupez le **filet mignon** en tranches. Par personne, ajoutez ½ cc de **zeste de citron** et 1 cc de **jus de citron** aux **brocolis**. Servez la purée et les **brocolis**, présentez le **filet mignon** à côté, accompagnez-le de la sauce et garnissez le tout avec le reste du **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Panais (g) *	75	150	225	300	375	450
Brocolis (g) *	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	3	6	9	12	15	18
Filet mignon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds (g) *	60	125	180	250	305	375
Persil plat frais (brins) *	3	6	9	12	15	18
Huile de sésame (cc) 11)	1	2	3	4	5	6
Crème à fouetter (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Moutarde (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)	4310 / 1030	556 / 113
Lipides (g)	67	9
Dont saturés (g)	36,2	4,7
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	10,4	1,3
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	45	6
Sel (g)	1,0	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 11) Sésame

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



★ **CONSEIL** : Ne râpez que la partie jaune du citron : l'écorce blanche est amère.