FILET MIGNON ET TIAN DE LÉGUMES

Accompagné d'une salade de pommes de terre crémeuse

Tomate ❄

Courgette blanche ❄

Aubergine ❄

Thym séché

Pommes de terre demi-farineuses

Filet mignon ❄

Ciboulette fraîche et basilic frais ❄

Mayonnaise ❄

Total : **50** min.

Facile

Consommer dans les **5** jours

En plus d'être délicieuse, cette recette de Tian de légumes est une légère, rapide ,facile et très jolie. Aubergine, courgette et tomates sont au cœur de ce plat. Ajoutez-y un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, un peu de thym et hop au four ! Vous nous en direz des nouvelles...

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **plat à four et papier sulfurisé**, **poêle** et **saladier**.
Recette de **filet mignon et tian de légumes** : c'est parti !

1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez les **tomates**, la **courgette** et l'**aubergine** en fines rondelles.

2 ENFOURNER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre**. Recouvrez le plat à four de papier sulfurisé. Disposez les rondelles de **courgette**, d'**aubergine** et de **tomate** en les imbriquant. Arrosez les légumes avec, par personne, 1 cs d'huile d'olive, 1 cc de vinaigre balsamique noir et 1 cc de **thym**. Salez et poivrez, puis enfournez le tout 35 à 40 minutes.

3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux. Dans la casserole, faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle ★.

★CONSEIL : Laissez les pommes de terre bien refroidir, sinon, lors du mélange à l'étape 5, elles absorberont toute la mayonnaise et la salade sera moins onctueuse.

4 CUIRE LE FILET MIGNON

Salez et poivrez le **filet mignon**. Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites saisir le **filet mignon** 6 à 8 minutes. Retournez-le régulièrement pour que tous les côtés brunissent bien. Ciselez la **ciboulette** et taillez le **basilic** en lanières. Réservez.

5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez la **mayonnaise**, le vinaigre de vin blanc et la **ciboulette**. Ajoutez les **pommes de terre** refroidies au saladier, salez et poivrez, puis mélangez bien.

6 SERVIR

Servez la salade de pommes de terre sur les assiettes, disposez les légumes à côté et garnissez le tout avec le **basilic**. Terminez en présentant le filet mignon à côté.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc) ❄	1	2	3	4	5	6
Courgette blanche (pc) ❄	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine (pc) ❄	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre demi-farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet mignon (pc) ❄	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche et basilic frais (g) ❄	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) ❄	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3000 / 717	476 / 114
Lipides total (g)	39	6
Dont saturés (g)	8,7	1,4
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	11,3	1,8
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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

#HelloFresh