FILET MIGNON ET MARINADE À L'ORANGE

accompagné de little gem étuvée et d'une purée de pommes de terre

Oranges à jus

Pommes de terre farineuses

Filet mignon ❄

Little gem ❄

Ciboulette fraîche ❄

Total pour 2 personnes : **35** min.

Facile

Consommer dans les **3** jours

Dans cette recette, vous allez faire cuire de la salade à l'étuvée. L'idée peut paraître farfelue, mais contrairement à d'autres variétés de salade, la little gem est assez solide pour cela. Pour le filet mignon, vous allez préparer vous-même une marinade sucrée à bas de jus d'orange, de miel et de vinaigre balsamique blanc. Les saveurs sucrées se marient bien avec la viande de porc. Le filet mignon est la plus tendre des pièces de porc et, contrairement à d'autres, il peut se déguster rosé.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Presse-purée, **plat à four**, **sauteuse avec couvercle**, **casserole avec couvercle**, **petite casserole** et **feuille d'aluminium**.
Recette de **filet mignon et marinade à l'orange** : c'est parti !

1 PRÉPARER LA MARINADE

Préchauffez le four à 200 degrés et pressez l'**orange**. Ajoutez 2½ cs de jus par personne, le vinaigre balsamique blanc, le miel ainsi que du sel et du poivre à la petite casserole et faites chauffer à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le volume ait réduit de moitié.

2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **pommes de terre**. Épluchez-les et coupez-les grossièrement. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez avec le couvercle.

3 CUIRE LA VIANDE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse. Salez et poivrez le **filet mignon**, puis saisissez-le sur tous les côtés pendant 4 minutes. Mettez la **viande** dans le plat à four, arrosez-la avec la marinade et enfournez-la 8 à 12 minutes. Retournez-la à mi-cuisson et arrosez-la avec un peu de la marinade du plat. Sortez la viande du four et laissez-la reposer dans de l'aluminium. Conservez la marinade.

4 ÉTUVER LA LITTLE GEM

Pendant ce temps, coupez la **little gem** en deux dans le sens de la longueur, sans retirer la base ★. Faites chauffer la moitié du beurre à feu vif dans la même sauteuse ★★. Mettez-y la **little gem**, face tranchée vers le bas, baissez le feu sur moyen, puis salez et poivrez. Faites cuire 2 minutes, couvrez, puis poursuivez la cuisson 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la **salade** commence à réduire.

5 ÉCRASER LA PURÉE

Pendant ce temps, à l'aide du presse-purée, écrasez les **pommes de terre** avec le reste du beurre, la moutarde, un filet de lait ainsi que du sel et du poivre. Ciselez la **ciboulette**. Coupez le **filet mignon** en tranches.

★CONSEIL : Si vous n'aimez pas la base de la little gem, retirez-la juste avant de servir, mais laissez-la pendant la cuisson !

6 SERVIR

Servez la purée de pommes de terre et le **filet mignon**. Arrosez la viande avec la marinade à l'orange. Présentez la **little gem** étuvée à côté et parsemez-la de **ciboulette**.

★★CONSEIL : Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, utilisez deux sauteuses pour cuire la little gem.

1 À 6 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oranges à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre farineuses (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet mignon (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Little gem (pc) ❄	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche (g) ❄	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2793 / 668	421 / 101
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	14,0	2,2
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	19,5	2,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

-

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

#HelloFresh