

Mes Tables de Fêtes



Noix de filet mignon au miel et son trio de légumes glacés

Pour 4 personnes

- 1 beau filet mignon
- 1 ou 2 chayote
- 3 ou 4 carottes (en botte avec leurs fanes)
- 400 g de rates (petites pommes de terres avec leurs peau)
- 2 c à soupe de miel de châtaignier
- une petite poignée de lardons
- un peu d'huile et de beurre pour la cuisson
- sel, poivre 5 baies

Peler et couper la chayote en dés, enlever les quelques graines.

Peler et couper les carottes en bâtonnets.

Dans une casserole, faire fondre une noix de beurre avec un peu d'huile. Mettre la chayote à rissoler jusqu'à ce qu'elle soit légèrement grillés, ajouter les lardons, laisser revenir le lard. Ajouter les carottes avec 1 c à soupe de miel et une goutte d'eau, poivrer et saler. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais légèrement croquants. Réserver au chaud dans le four. Pré cuire le filet mignon dans le jus de cuisson des légumes, il doit rester moelleux mais pas tout à fait cuit. Sortir le filet mignon et le mettre dans un plat à four, le badigeonner de la cuillère de miel restante. Faire rissoler les rates avec leur peau dans la casserole utilisé pour la cuisson, en ajoutant si utile un peu d'huile. Ajouter les rates dans le plat du filet et mettre au four quelques minutes pour terminer la cuisson du filet mignon au miel.

Dresser les assiettes en disposant trois noix de filet , quelques bâtonnets de carottes, quelques rates et les dés de chayote. Napper la viande d'un peu de jus de cuisson. Donner un tour de moulin de poivre 5 baies et servez bien chaud.

<http://www.mestablesdefetes.canalblog.com/>

