

Filet mignon aux 2 moutardes et sa jardinière de légumes



Ingrédients:

1 filet mignon (400 à 600g)
1 barquette de champignons de Paris
100g de Vermouth blanc sec, ou de Madère, ou de Porto blanc
100g de lait demi-écrémé
1 gros oignon
1 à 2 gousses d'ail (facultatif)
2 càc bombées de moutarde à l'ancienne
1 càc bombé de moutarde forte

1 cube de bouillon de légumes ou volaille (dégraissé si vous voulez ou fait maison)
1 càc de sel
1/2 càc de poivre
2 grosses càs de crème fraîche épaisse (light si vous voulez) ou crème de soja
1 càs bombée de Maizena

Remplir le récipient à vapeur de légumes de saison:

brocolis, tagliatelles de carottes, courgettes, poivrons... ce que vous voulez

Remplir le panier de cuisson:

1 kg de pommes de terre coupées en dés

Préparation:

Couper le filet mignon en tranches épaisses de 2 cm env. "en biais" pour obtenir des tranches plus grandes.

Préparer dans un récipient 1 grosse càs de moutarde à l'ancienne et 1 càs de moutarde forte avec un peu d'herbes de Provence et de l'huile d'olive, mélanger le tout et badigeonner chaque tranche de filet des 2 côtés. Réserver et laisser macérer le temps qu'on s'en occupe.

Mettre dans le bol l'oignon et l'ail. Mixer 5 sec à vitesse 5. Racler, rajouter le Vermouth, le lait, les moutardes, le cube de bouillon, le sel et le poivre.

Insérer le panier de cuisson avec les pommes de terre

Fermer le bol.

Placer le récipient à vapeur plein de légumes sur le couvercle.

Mettre les tranches de filets sur le plateau du récipient à vapeur, finissez par une couche de champignons frais en lamelles, et placez ce plateau sur le récipient à vapeur, fermez-le et programmez:

25 minutes - température vapeur - vitesse 1

A la fin de la cuisson, réserver tout dans un plat à service, pendant que votre Superbol finit la sauce: rajouter la Maizena et la crème fraîche (ou la crème de soja), et programmer 3 min / 80° / vitesse 4.

Servez le tout, nappé de la sauce aux 2 moutardes.

Une recette? Une date d'atelier culinaire? Tout est sur mon blog:

<http://superbol.over-blog.com/>

