

MÉDAILLONS DE FILET MIGNON AU MIEL & WOK DE LÉGUMES



INGRÉDIENTS



Difficulté :
FACILE
Coût moyen :
PAS CHER ! ;-)

Pour **4 personnes**, il te faut, bien sûr, un beau filet mignon (Ma valeur sûre : la ferme des 3 châtaigniers).

Puis, en super adhérent de l'île aux fruits, tu as bien :

- 2 carottes,
- 2 poireaux,
- un quart d'un chou blanc,
- 1 oignon et
- 2 gousses d'ail

As-tu goûté le miel des Ruchers de l'îlot miel ?

Le miel « fleurs de juin » est parfait pour cette recette. Il t'en faudra 2 cuillères à soupe.

Enfin, j'imagine que tu as de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre et peut être même du thym.

Qu'est-ce que j'entends ? Ah c'est le mari de Charlotte des voyageuses ! « Euh... On ne va pas manger que ça ??? », pas de panique l'ami ! Pour contenter ton appétit que je sais exigeant, on peut prévoir d'accompagner ce plat d'un peu de riz. Ça va mieux ? Allez !

- # Préchauffe ton four à 180°.
- # Dans un bol, travaille au fouet ou à la fourchette le miel, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. L'ensemble doit être bien lié. Si tu te dis que ton miel est bien trop compact, tu peux le chauffer un peu... Tout doux hein !
- # Taille tes carottes en juliennes, émince très finement ton chou blanc, coupe en rondelles d'environ 3mm les poireaux, pèle et émince l'oignon et pèle, dégerme et écrase l'ail. Hop hop hop ! Tu ne vas quand même pas mettre tous ces verts de poireaux à la poubelle ou au compost ? Ils sont parfaits pour une bonne soupe !
- # Je ne connais pas le temps de cuisson du riz que tu as choisi mais il est sûrement temps d'y penser... Un peu de curry dans l'eau de cuisson serait du plus bel effet ! Je dis ça, je ne dis rien !
- # Découpe le filet mignon en tranches d'environ 3 cm d'épaisseur. Puis, saisis les dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile. L'idée c'est de colorer les deux faces.
- # Quand les tranches sont colorées, dispose les dans un plat allant au four et badigeonne la face supérieure avec le mélange miel-huile-vinaigre. Ne mets pas tout, il t'en faudra encore après !
- # Enfourne 5 min environ.
- # Dans un wok bien chaud avec un filet d'huile, fais sauter tous les légumes sauf l'ail environ deux minutes. Si tu n'as pas de wok ce n'est pas grave, une sauteuse fera largement l'affaire.
- # Ajoute l'ail écrasé puis poursuis la cuisson une petite minute. Ne laisse pas tes légumes reposer dans le wok, ils vont continuer à cuire. Réserve-les dans une assiette.
- # Sale et poivre. Parsème de thym.
- # C'est le moment de sortir les médaillons du four. Ça sent bon non ? Allez, badigeonne-les de nouveau avec la sauce.
- # C'est le moment où tu constateras, si t'as bien géré le temps de cuisson du riz, que c'est prêt !
- # Pour le dressage des assiettes, je laisse parler ta créativité et ton cœur ! Peut-être as-tu quelques graines (sésame, courge, tournesol), ou encore un peu de persil dans le jardin... J'espère que tu as pensé à garder un peu de sauce pour arroser légèrement les légumes !



Personnellement, je compléterai ce plat avec une salade de mâche et une vinaigrette à la moutarde douce et jus de citron à la place du vinaigre, sans oublier un bon verre de vin parce qu'à l'île aux fruits on aime se faire plaisir !

Ophélie

J'attends que tu m'en dises des nouvelles ! La bise !

Bon appétit !