

N°2

FILET MIGNON DE VEAU, SA SAUCE VIERGE AU POTI- MARRON ET SAVEURS DU SUD

Appareil: Four

Fonction: PerfectRoast

Ingredients (pour 4 personnes)

700 à 800 g de filet mignon

Pour la marinade:

3 cs de sauce soja
1 cs de miel
1 gousse d'ail
2 cs d'huile d'olive
4 branches de thym frais
sel et poivre

Pour la sauce vierge:

200 g de potimarron
50 g de pignon de pin
1/2 jus de citron
20 branches de persil plat
1 tomates
10 olives noires
1 dl d'huile d'olive
Sel et poivre



Préparation

1. Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
2. Mariner la viande dans un plat avec cette préparation et laisser 2h au frigo.
3. Placer le plat au four et enclencher la fonction PerfectRoast qui réglera la T° et le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur et du poids de votre filet mignon.
4. Couper le potimarron en cubes de 0.5 x 0.5 cm de côtés. Les blanchir 1 minute 30 dans une eau bouillante salée puis les refroidir.
5. Torrifier les pignons de pins, couper les olives noires en petits morceaux, émincer la tomate en petits cubes et hacher le persil finement.
6. Mélanger le tout avec le jus de citron, l'huile d'olive, le potimarron, saler et poivrer.
7. Sortir la viande du four, la laisser reposer 10 minutes puis la trancher. Dresser la viande avec la sauce vierge par dessus et quelques pousses.

