

Plat - Facile
4 personnes



20 min



40 min



FILET MIGNON DE VEAU ET COULIS DE POIVRON

Ingrédients

- 500 g de filet mignon de veau
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuillère à soupe de crème fraîche allégée (15% MG)
- 100 ml de lait ½ écrémé
- Sel, poivre

Matériel

- 1 four
- 1 cocotte
- 2 cuillères à soupe
- Papier d'aluminium
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 mixeur

Préparation

1- Préchauffez le four à 210°C (th7). Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile le filet mignon sur toutes ses faces. Salez. Poivrez. Enfermez le dans un carré d'aluminium pour former une papillote. Faites cuire 30 à 40 minutes.

2- Coupez le poivron en deux. Retirez les pépins. Plongez le dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Retirez sa peau. Mixez-le avec la crème et le lait. Salez. Poivrez.

3- Servez chaud avec le filet mignon en tranches et les tagliatelles.

Valeurs Nutritionnelles

Energie: 427 Kilocalories
Glucides: 50,5 g

Protides: 35 g
Lipides: 9,5 g

POUR 1 PERSONNE