

POUR 2 PERSONNES

FILET MIGNON EN PAPILOTTE



Temps estimé : 55 min (10 min prépa / 45 min cuisson)

Simple à préparer et complet. Vous pouvez, si vous le désirez, accompagner ce plat de féculents.

INGRÉDIENTS :

- 1 filet mignon (300-400 gr)
- 1 carotte
- 1 tomate
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- ¼ poivron (rouge, vert, jaune, au choix)
- Thym
- Laurier
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Papier sulfurisé (ou papillote en silicone si vous en possédez une)

PRÉPARATION :

Découpez 2 grandes feuilles de papier sulfurisé . N'hésitez pas sur la longueur de la feuille... Cela évitera bien des soucis au moment de fermer la papillote!!

Placez le filet mignon au centre de la feuille.

Epluchez l'oignon et coupez-le en 4. Idem pour les carottes. Découpez également le poivron et la tomate.

Placez sur le filet mignon : 1 morceau de tomate, 1 morceau d'oignon, 1 morceau de poivron, 1 morceau de carotte... Alternez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de place sur le filet mignon.

Rajoutez l'ail, le laurier et le thym. Puis finissez avec un filet d'huile d'olive. Poivrez et salez. Fermez la papillote et disposez-la dans un plat.

Enfournez 45 minutes (au minimum : vérifiez que la viande est bien cuite en y enfonçant une pointe de couteau... Si la viande est encore rosée, remettez 10 minutes – Avec un thermomètre à viande la température doit être entre 57° et 70°).

Présentez dans le plat de cuisson en prenant soin d'enlever le papier sulfurisé. Mais surtout, laissez le jus avec la viande et les légumes!

BON APPETIT LES CHATS !