

## PORC



## FILET MIGNON AU CHOU ROUGE

---

**Préparation** : 30 mn

**Cuisson** : 1h

**Four** :

**Difficulté** : Facile

**Coût** : Raisonnable

---

### **Ingrédients (6 personnes) :**

- 1 beau filet mignon
  - 1 chou rouge
  - 2 oignons rouges
  - 3 CC de fond de veau
  - 2 CS de concentré de tomates
  - 8 CS de miel
  - 2 CC de graines de moutarde, huile,
  - 50 gr de beurre
  - noix de muscade, sel et poivre, 6 brins de persil plat
- 

PELEZ et émincez finement les oignons rouges. A près avoir fait chauffer de l'huile dans une sauteuse, dorez le filet mignon de toutes parts avec l'oignon.

DILUEZ le fond de veau dans 20 cl d'eau chaude et versez-le dans la sauteuse. Ajoutez le concentré de tomates et mélangez bien. Parsemez de graines de moutarde, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 35 mn. Ajoutez 3 cuillerées de miel, grattez les sucs et poursuivez la cuisson encore 10 mn.

EMINCEZ finement le chou rouge, faites-le blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez puis chauffez le beurre avec un filet d'huile dans une cocotte. Mettez-y le chou à revenir en remuant. Assaisonnez de muscade râpée, salez et poivrez.

VERSEZ le reste de miel dans la cocotte, mélangez avec le chou et laissez mijoter pendant 10 mn. Lavez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en le chou avant de servir avec le filet mignon tranché.

### **COMMENTAIRES :**