

Mijoté de filet mignon aux champignons

Bonjour à toutes et tous

Dans des conditions de flemmardise avérée, mes recettes fétiches ce sont les *plats mijotés* : un peu de viande pour mes carnivores, plein de légumes pour la diététique, une petite sauce légère qui se réalise toute seule. L'ensemble prend à tout casser 15 minutes de préparation. Exactement ce qui conviens pour le soir quand on ne dispose que de peu de temps pour les fourneaux, mais une bonne heure d'activités diverses (les devoirs, la douche..) avant de passer à table.

De tous les essais en « plats mijotés », mes gourmands préfèrent ceux avec du *filet mignon de porc*, une viande naturellement tendre qui devient très fondante en cuisson douce. J'en ai décliné plusieurs sortes et une des préféré est une version de *filet mignon aux champignons*. Rien de compliqué, on ajoute juste beaucoup de champignons et quelques carottes dans la sauce. Cette version si bien appréciée qu'à présent j'en réalise pour 2 repas, histoire gagner du temps pour les jours suivants (ou dépanner le Papa).

Je voulais partager la recette avec vous au cas où vous cherchiez une idée assez rapide. N'hésitez pas, si vous le pouvez, à le préparer en grande quantité, cela se conserve bien et se réchauffe bien. Bonne journée !



Mijoté filet mignon champignons

Recette : Mijoté filet mignon champignons

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon de 600-800g
- 500 g de champignons de Paris
- 1 grosse carotte
- 1 oignon
- 15 cl de vin blanc
- 200 ml de fond de veau reconstitué
- 1 bouquet garni (j'utilise 1 feuille de laurier + 1 sauge + 1 branche de thym)
- sel et poivre
- fécule de maïs (maïzena)
- huile d'olive

Réalisation

- Épluchez les oignons et émincez les finement. Lavez la carotte et coupez la en rondelles ou demi rondelles. Nettoyez vos champignons et émincez les.
- Coupez la viande en médaillons de 2 cm de large environ.
- Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande sauteuse, puis faites y colorer la viande sur toutes les faces. (Il ne s'agit pas de la cuire, mais juste colorer). Retirez la viande et réservez au chaud.
- Dans la même sauteuse, remettez 1 cuillère à soupe d'huile, puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez le vin blanc, le fond de veau reconstitué dans un verre d'eau et

portez à ébullition 2-3 minutes pour faire évaporer l'alcool. N'hésitez pas à racler un peu le fond de la sauteuse pour récupérer les sucs dégagés par la viande.

- Ajoutez la viande, les carottes, les champignons émincés, le bouquet garni, puis mouillez à hauteur et baissez à feu doux (petits bouillons). Laissez mijoter ainsi pendant 1 heure environ. Essayez de garder couvert une bonne partie de la cuisson puis découvrez environ une 1/4 d'heure avant la fin pour faire évaporer l'eau excédentaire.
- Juste avant de servir, liez la sauce avec une à deux cuillère à café de fécule de maïs préalablement délayée dans un peu de jus récupéré. Salez et poivrez à convenance.

Servez ce mijoté filet mignon aux champignons bien chaud.

Astuces :

- *Batch-cooking* : N'hésitez pas si vous le pouvez à le préparer en grande quantité, cela se conserve bien et se réchauffe bien !
 - *Accompagnement* : Pour les petits appétits, la garniture de légumes devrait suffire, sinon vous pouvez accompagner de pommes de terre vapeur ou de pâtes.
-