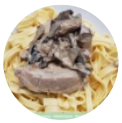
Justine
Diététicien · 629505150



FILET MIGNON RÔTI, TAGLIATELLES AUX CHAMPIGNONS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de porc, filet mignon, cru
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 500 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 10 grammes de noisette (Copie)
- 4 unités d'abricot, dénoyauté, sec (24 g)
- 2 cuillères à café de persil, frais (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
2° Peler l'échalote et la ciseler.
3° Hacher grossièrement les noisettes et les abricots secs.
4° Inciser le filet mignon au centre et le farcir avec le mélange de fruits secs.
5° Faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et ajouter les champignons.
6° Laisser cuire une dizaine de minutes à feu assez vif. Saler et poivrer et parsemer de persil ciselé.
7° Déposer le filet mignon dans un plat allant au four, arroser du reste d'huile d'olive et cuire 15 à 20 min.
8° Laisser la viande reposer 5 min dans le four éteint.
9° Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur l'emballage.
10° Les égoutter puis les mettre dans la poêle contenant les champignons.
11° Verser la crème fraîche, saler, poivrer, bien mélanger et faire cuire encore 2 min.
12° Servir le filet mignon avec les tagliatelles aux champignons.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (314 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	445 kcal	22 %
PROTÉINES	11 g	33 g	66 %
GLUCIDES	16 g	50 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	32 mg	101 mg	4 %