

FILET MIGNON EN PAPILOTES

et crème d'ail



Préparation : 15 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 25 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 4 personnes

- 400 g de filet mignon de porc - 1 ½ c.s. d'huile d'olive - 1 courgette (150 g) - 100 g de tomates confites - CREME D'AIL : - 4 gousses d'ail dégermées - 50 g de noix de cajou non salées - 200 g de crème fraîche épaisse - sel, poivre

1. Commencez par préparer la CRÈME D'AIL : Placez la mini cuve et déposez-y les gousses d'ail, les noix de cajou et la crème fraîche. Mixez en programme ROBOT environ 45 secondes. Salez, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive si la crème est trop épaisse. Réservez.

2. Ôtez les filets de graisse et coupez le filet mignon en tranches de 1 cm d'épaisseur. Réservez.

3. Découpez quatre rectangles de papier sulfurisé et couvrez-les d'un filet d'huile d'olive. Dans la cuve transparente, émincez la courgette lavée avec le disque éminceur 4 mm en programme ROBOT, puis placez les rondelles au centre des rectangles de papier sulfurisé.

4. Déposez une cuillerée à soupe de crème d'ail sur les lits de courgettes, puis recouvrez de tranches de filet mignon et d'une tomate confite par-dessus. Changez de cuve et installez la cuve en métal. Fermez les papillotes de façon hermétique et placez-les dans le panier vapeur au-dessus de la cuve remplie de 500 ml d'eau, puis lancez le programme VAPEUR pour 25 minutes.

5. Servez avec la crème d'ail restante comme condiment.

Astuce du chef :

La crème d'ail est aussi un délicieux accompagnement du gigot d'agneau, de grillades ou de viandes froides.

Cook Expert ■

Modifiée le 25/08/16

© photos Sandra Mahut

© 2014 Hachette Livre (Marabout)

« Allergies alimentaires ! Cette classification ne tient pas compte des suggestions d'accompagnement ou des astuces, ni de la présence fortuite d'allergènes, ni des allergies croisées possibles entre aliments chez certaines personnes à risque. »