




Ma Recette SANTÉ

Filet mignon mariné



Filet mignon mariné

Aujourd'hui j'aimerais vous parler d'un thème particulier qui revient tous les étés et qui peut vite mettre à mal vos bonnes résolutions diététiques: le barbecue.

Barbecue rime souvent avec saucisse, merguez, bière, chips et autres aliments délétères à votre santé car très riche en acide gras saturés notamment.

Pour rappel, les acides gras saturés augmentent le taux de cholestérol et augmente le risque de maladie cardiaque.

Heureusement il existe des alternatives savoureuses pour profiter tout de même de la convivialité d'un bon barbecue l'été et tout cela en faisant attention à votre santé.



Pourquoi le choix du filet mignon?

C'EST SIMPLE

La viande de porc en générale est intéressante, contrairement aux pensées populaires, car elle contient de la vitamine B1, B2, B6, B12 qui nourrissent nos cellules nerveuses. Elle est majoritairement composé d'acide gras insaturés qui vont avoir pour effet de diminuer le taux de mauvais cholestérol (LDL).

Le filet mignon de porc est une viande riche en protéines avec 30g de protéines pour 100g de viande.

Le filet mignon renferme 3.5mg de lipides/100g ce qui est, vous en conviendrez, très peu pour une viande.

Le filet est également une bonne source de fer. Il faut savoir que fer contenu dans la viande est beaucoup mieux absorbé que le fer provenant des végétaux.



INGRÉDIENTS

(3-4 personnes)

Le filet mignon mariné :

- 1 filet mignon d'environ 600 à 800g
- 1/2 citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail

Le crumble aux légumes :

- 80g de farine T80
- 40g d'huile d'olive
- 20g de crème de soja
- 40g de parmesan râpé
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 20g d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'herbe de Provence
- Sel, poivre



PRÉPARATION

Le filet mignon :

- Coupez le filet mignon en 2 dans le sens de la longueur de façon à l'ouvrir sans séparer les 2 côtés. Cela facilitera la cuisson par la suite. Aplatissez le.
- Préparez la marinade: pour cela pressez le demi citron, pelez et pressez les 2 gousses d'ail.
- Dans un récipient, mélangez ensemble le citron, l'ail, l'huile d'olive, le piment d'Espelette et les sauces soja.
- Mettez le filet mignon à mariner dans cette préparation. L'idéal étant de le laisser une nuit mais si vous êtes pressé il faudra le laisser mariner au minimum 2 heures.
- Une fois le temps d'attente terminé, mettre le filet mignon à cuire pendant 15 à 20 minutes au barbecue. Le temps de cuisson dépendra de vos braises.
- En parallèle procédez à la cuisson du crumble



PRÉPARATION

Le crumble aux légumes :

- Préparez la pâte à crumble:
 - Mélangez ensemble la farine, l'huile d'olive, la crème de soja ainsi que le parmesan.
 - Mélangez avec une cuillère puis avec vos mains afin d'émietter la pâte. Réservez.
- Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez et hachez les gousses d'ail.
- Coupez en cubes: les tomates, l'aubergine, les courgettes, le poivron rouge et le poivron jaune.
- Faites chauffer dans une poêle, sur feu moyen, l'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail
- Ajoutez les légumes coupés en dés. Salez, poivrez selon vos goûts et ajoutez les herbes de Provinces.
- Laissez cuire pendant une quinzaine de minutes.
- Préchauffez le four à 220°C.
- Au bout des 15min de cuisson, transvasez le contenu de la poêle dans un plat à gratin.
- Parsemez le crumble dessus
- Enfournez pendant 25min
- Bon appétit



Le conseil de Laurianne:

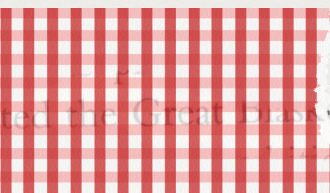


Pour la cuisson du filet mignon vous pouvez très bien la réaliser à la plancha ou au four. Dans ce cas il faudra prévoir une cuisson de 30min à 180°C environ.

De façon générale dans votre alimentation, évitez les viandes transformées (saucisse, merguez, charcuterie...). En effet, elles sont accusées d'être liées au développement de cancer. Une consommation de 50g de viande transformée par jour augmenterait le risque de cancer de 20%

Si vous souhaitez varier les recettes vous pouvez très bien imaginer réaliser des brochettes de filet mignon à l'ananas. Pour cela il suffit de faire mariner du filet mignon coupé en morceaux dans de l'huile d'olive et du curry pendant 2 heures et les dresser sur des pics à brochette en alternant avec des morceaux d'ananas.

Vous pouvez également réaliser cette même recette en remplaçant les morceaux de filet mignon par des crevettes.



and fell in love with it.
to rebuild the village as a holiday

BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!