

Filet mignon à la tapenade

Anne Vazeille

www.apprendresansfaim.com

1 filet – tapenade noire - 1 oignon émincé – 1 verre de vin blanc- 60 ml eau – thym – 2 feuilles de sauge – 1 filet huile d'olive – sel (très peu) – poivre

1 – Couper le filet en tranches de 1,5cm et les mettre dans un petit tupperware avec 2 CS huile olive, 1cc sel, poivre et herbes de Provence (1cc). Mettre au frigidaire 12h. Remuer 1 fois.

2 – Dans une poêle, mettre 1 CS huile d'olive, faire fondre 2 échalotes ou 1 oignon émincé puis mettre la viande . Ajouter le vin blanc et l'eau, le thym, la sauge.

Cuire à feu très doux 20 minutes environ.

Retirer la viande et faire réduire le jus.

3 – Dans le jus de la poêle, mettre 4CS-5 CS de tapenade et 5CS de sauce tomate (20 cl Tomatocoulis) puis la viande et réchauffer . Cette étape peut se faire au four

Les étapes 1 et 2 peuvent se faire la veille.

www.apprendresansfaim.com

il y a du vin blanc et pas de sauce tomate

1 filet – tapenade noire - 1 oignon émincé – 1 verre de vin blanc- 60 ml eau – thym – 2 feuilles de sauge – 1 filet huile d'olive – sel (très peu) – poivre

Servir avec des spaghettis (ou autre) dans lesquels vous aurez versé un peu d'huile d'olive au basilic après cuisson.

Comptez 100g par personne.