



Filet mignon cuit simplement dans un faitout, je l'ai juste fait mariné dans de l'huile d'olive sel et poivre et un peu de curry et de gingembre, des oignons nouveaux et des gousses d'ail fraîches, dorer et mijoter à peine 10 mn.

Votre marché pour les légumes :

- 1 chou chinois
- 350 g de carottes(en ce moment il y a des carottes des sables, meilleures)
- 350 g de betteraves crues
- 30 g de fines herbes
- 2 gousses d'ail hachées
- 5 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 1 trait de soja

Râpez à la mandoline les carottes, la betterave cru, émincez un chou chinois, faire revenir la julienne de carottes et de betteraves séparément quelques minutes dans un wok ou une poêle, mettre de coté et remplacez par le chou chinois

Ajoutez la julienne de carottes et de betteraves, assaisonnez à la fleur de sel, ajoutez l'ail hachée, les herbes et un trait de sauce soja, ne pas trop mélanger pour que les betteraves ne colore pas les autres légumes

Servir avec un poisson ou une viande blanches ou des brochettes au barbecue ou à la plancha



Imprimer la recette