

Filet mignon farci aux fruits secs

et aux épices



Ingrédients pour 4 personnes :

Farce

30g d'amandes
30g de pistaches crues
30g de raisins secs
30g d'abricots secs
50g de miel
1 c à café d'épices à pain d'épice
Sel et poivre

1 filet Mignon
Film alimentaire spécial cuisson

Accord mets et vin :

Le bon accord sera un vin rouge léger pour ne pas l'emporter sur le plat.
Un Pineau noir sera parfait

La farce :

Mettre tous les ingrédients dans le bol et **hacher 10 sec vit 5**.

Le Filet Mignon

Parer le filet en enlevant les parties blanches sur le tour :

Inciser le filet mignon dans la longueur

L'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en intercalant une grande feuille de film alimentaire.

Retourner le filet mignon et saler, poivrer l'extérieur. Parsemer de paprika doux pour donner de la couleur.

Répartir la farce sur la longueur et refermer le filet mignon en enveloppant la farce.

Maintenir les bords avec 3 pics en bois.

Rouler le tout **bien serré** dans le film alimentaire.

Ajouter une deuxième épaisseur de film **en serrant bien, puis rouler le ballotin pour parfaire le serrage.**

Réserver au frais.

Sortir le filet mignon 30 mn minimum avant le début de la cuisson.

Mettre à cuire 45 à 50 mn avant dégustation et programmer 35 mn au dessus d'1/2 l d'eau salé à varoma. Laisser reposer 10 à 15 mn avant d'enlever le film. Pour cela, poser le filet mignon dans le couvercle du varoma, couper une extrémité du film avec des ciseaux et pousser le filet mignon. Retirer les pics en bois en trancher.

Pour les grandes tabléés : Dans le Varoma du TM5, il est possible de faire cuire 3 filets mignons en même temps. L'important est qu'ils ne se touchent pas ou presque, pour permettre une bonne circulation de la vapeur. Séparez-les avec des grandes cuillères.

Sauce foie gras

Afin de donner une note plus festive à votre plat, je vous propose une petite sauce foie gras.

Ingrédients

100 g de foie gras (ou fleuron de canard « fleury Michon ») -

100 g de crème

1 à 2c à soupe de porto

Sel et poivre.

Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer **5 mn à 80° vit 1**. En fin de cuisson, **mixer 20 sec vit 9** pour affiner la sauce.

Petits gratins de pomme de terre au Comté et au Thym frais

Ingrédients pour 8 gratins environ :

600 g de pommes de terre
100 g de crème
100 g de Comté râpé
1 oignon
1 oeuf
Sel, poivre
(Thym frais de préférence)

Préchauffer le four à 200°

Émincer l'oignon 5 sec vit 5

Ajouter les pommes de terre et **émincer 4 à 5 secondes vitesse 4.5.**

Ajouter le reste des ingrédients et **mélanger vitesse 3.**

Répartir dans les empreintes de votre choix

Cuire 30 mn à 200°

Attendre 10 mn avant de démouler.

Attention : Ne surcuisez pas les gratins (en les laissant refroidir dans le four par exemple).

*Réchauffage : Ils peuvent être préparés à l'avance. Réchauffez-les dans un four préchauffé,
10mn à 160°.*