



# FILET MIGNON AUX LANGOUSTINES 1/2

*Mélange Terre et mer made in Bretagne*



## Ingrédients (sauce pour 8/10 personnes)

### La sauce dans la poêle :

Beurre demi-sel et huile  
Les têtes des langoustines  
Un peu de calva pour flamber  
300g de cidre breton brut

### La sauce dans le TM:

50g d'échalote  
150g de poireau (ou poireau céleri branche en mélange)  
30 à 40g de lardons fumés  
1 c à café de bouillon de volaille (ou légume)  
100g de Crème liquide  
1 à 2 c à café de Paprika fumé

**Comptez 1 filet mignon pour 4 personnes  
Comptez 3 langoustines crues par personne**





# FILET MIGNON AUX LANGOUSTINES 2/2

## DANS LA POÊLE

- Assaisonner le filet mignon avec sel et poivre (si possible 1h avant la cuisson)
- Dans une grande poêle, faire fondre beurre et huile et saisir le filet mignon sur ses 2 faces. Réserver
- Pendant la cuisson du filet mignon, séparer les têtes des queues de langoustine.
- (Réserver les queues au frais qui seront cuites au dernier moment)
- Faire sauter les têtes sur feu vif, flamber au Calva et déglacer au Cidre et laisser mijoter qq minutes

## AU THERMOMIX

- Verser le contenu de la poêle dans le bol du Thermomix.
- **Mixer quelques secondes vit 5 pour éclater les carapaces sans mixer complètement** et filtrer à travers le panier cuisson – Réserver
- Rincer le bol et y peser échalotes et poireau, **hacher 5 sec vit 5**
- Ajouter le beurre, les lardons et **faire suer 5mn à varoma sans le gobelet doseur**
- Ajouter le jus de langoustine (contenu dans la poêle et filtré), le bouillon de volaille/légume et **cuire 10mn à varoma vit 1**
- Ajouter le paprika fumé et **Mixer 30 sec vit 8/10**
- Rectifier l'assaisonnement et réserver

## Le jour « J »

Le filet mignon n'est pas encore cuit à cœur. Il faut terminer sa cuisson, soit au four, soit au varoma enveloppé dans un film alimentaire résistant à la cuisson. Mais si vous avez choisi de l'accompagner des petits gratins de panais aux noisettes, le four sera chaud alors autant en profiter 😊

Comptez 25 à 30mn de cuisson à four chaud, préchauffé à 170°, ou pour assurer une cuisson parfaite, utilisez le nouveau Thermomix sensor ;)

