

Mijoté de mignon aux fruits secs

Préparation : 20mn - Cuisson 35mn

Pour 4 personnes :

- 600g de filet mignon
- 8 abricots secs
- 50g de pistaches natures mondées
- 50g de raisins secs
- 60cl de bouillon de volaille
- ½ cuil à café de cannelle
- ½ cuil à café de cumin
- 2 oignons
- 2 cuil à soupe de miel
- 4 cuil à soupe d'huile d'olive
- Sel Poivre

Technique

- 1 Peler et émincer les oignons
- 2 Couper le filet mignon en gros tronçons (8 morceaux)
- 3 Dans une cocotte mettre 2 cuil d'huile et y faire revenir les oignons. Les retirer, verser le reste d'huile et faire dorer les morceaux de viande. Saupoudrer de cannelle et de cumin, saler, poivrer.
- 4 Remettre les oignons dans la cocotte puis ajouter les fruits secs et le miel. Mouiller avec le bouillon de volaille et faire mijoter 30mn à couvert
- 5 Servir le mignon très chaud accompagné de pommes de terre ou de pâtes

Remarque On peut remplacer le filet mignon de porc par du veau ou du poulet

Parmentier de canard aux deux pommes

Préparation : 25 minutes- Cuisson 30 à 40 minutes.

Pour 4 personnes

Ingrédients : 2 cuisses de confit de canard

500 grammes de pommes (type golden Pink Lady pour leur tenue à la cuisson.)

500g de pommes de terre à purée (Type bintje.)

10CL de lait

60 G de beurre + une noix pour le plat

Une pointe de couteau de mélange de 4épices Sel poivre

.....

Placez les cuisses de confit de canard dans une poêle et laissez-les cuire selon le temps indiqué.

A la fin de la cuisson émiettez la chair.

Pelez les pommes de terre coupez- les grossièrement et mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide salée.

Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Egouttez.

Remettez les pommes de terre dans la casserole. Ecrasez- les, ajoutez le lait bouillant et 50 g de beurre coupé en petits morceaux.

Salez, poivrez et réservez.

Pelez et épépinez les pommes puis coupez-le en cubes.

Mettez le reste du beurre dans une poêle et faites sauter le pommes 10 min

Poivrez et saupoudrez du mélange 4 épices.

Préparez votre parmentier en tapissant de purée le fond de votre plat préalablement beurré.

Recouvrez de viande puis terminez avec une couche de pommes.

Repasser au four si nécessaire.