

Médallions de filet mignon de porc au curry WW



Un filet mignon bien parfumé et prêt en un tour de main.

Je n'ai mis qu'une cuillère à café de curry car chez moi j'ai quelqu'un de moyennement fan, si vous voulez un plat bien parfumé vous pouvez augmenter la quantité.

Pour 4 pers / 6 pp par pers pour 110 gr de viande

- 1 beau [filet mignon](#) ou 2 petits
- 1 petit oignon
- 1 boîte de champignons de Paris entiers
- 6 cs de crème épaisse à 15 % de MG
- 1 cc de curry
- 1 cs d'huile d'olive

- sel, poivre

Couper le filet mignon en médaillon de 3 cm d'épaisseur.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile et faire revenir les médaillons de tous côtés avec l'oignon émincé.

Rajouter les champignons avec le jus et laisser cuire 5 minutes.

Verser la crème, rajouter le curry, saler, poivrer, mélanger le tout et prolonger la cuisson 5 à 7 minutes.

Servir.

J'ai accompagné ce filet mignon de flans de courgettes au parmesan (recette à venir)