

Filet mignon aux myrtilles

Pour 4 personnes

1 filet mignon de 650-700g

180g de champignons

2 échalotes

80g de myrtilles surgelées ou fraîches

4 cuil à soupe de sirop d'érable

50ml de sauce soja

Coupez le filet mignon en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Laver et coupez les champignons en morceaux, épluchez et émincez les échalotes.

Dans une poêle à feu vif saisissez les tranches de filet mignon 2 minutes de chaque côté. Baissez le feu et ajoutez les champignons et les échalotes, laissez cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.

Versez alors la sauce soja et le sirop d'érable et laissez la sauce épaissir avant d'ajouter les myrtilles, laissez encore quelques instants le temps que les myrtilles décongèlent et colorent la sauce et c'est prêt!!