

Filet mignon à l'orange et aux graines de nigelle

Pour 4 personnes

1 filet mignon de 600g

2 betteraves crues

3 oranges

2-3 kumquats

1 cuil à café de graines de nigelle

150g de lentilles noires

2 cuil à soupe de vinaigre de xérès

1 cuil à soupe de miel

2 cuil à café de thym séché

Préchauffez le four à 180°C.

Epluchez et coupez les betteraves en rondelles de 2-3mm d'épaisseur. Etalez-les sur 2 plaques de four recouverte de papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et saupoudrez de thym séché. Enfournez à 180°C pendant 30 minutes.

Coupez le filet mignon en tranche de 0.5cm d'épaisseur, faites les dorer à feu vif dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse.

Pelez deux oranges à vif et coupez-les en rondelles. Lavez les kumquats et coupez-les également en rondelles en prenant soin d'enlever les graines.

Faites cuire les lentilles noires, 25 minutes dans un grand volume d'eau bouillante.

Quand les morceaux de filet mignon sont bien dorés des deux cotés. Baissez le feu, et ajoutez les morceaux d'orange et de kumquats dans la poêle ainsi que les graines de nigelle, mélangez, couvrez et laissez cuire encore quelques minutes.

Quand la viande est cuite, retirez-la de la poêle, ajoutez le vinaigre, le miel et le jus de la troisième orange, montez le feu et portez à ébullition pendant 2-3 minutes, la sauce va devenir sirupeuse. Coupez le feu, versez cette sauce sur la viande et mélangez pour bien l'enrober.

Servez avec les lentilles noires et les lamelles de betteraves.