

FILET MIGNON EN CROÛTE À LA MOUTARDE ET AUX OIGNONS

La cuisine de Laëty la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (6 personnes)

- 500g Filet mignon > 1 pâte feuilletée
- 2 Oignons > Sel + Poivre
- 1CS Huile d'olive > 3 CS Moutarde à l'ancienne

Recette :

- > Emincer les oignons > Mettre l'huile dans une cocotte
- > Rajouter les oignons > Dorer les oignons 2 min
- > Rajouter le filet mignon > Assaisonner sel + poivre
- > Dorer 5 min de chaque côté > Dérouler la pâte feuilletée
- > Etaler la moutarde au centre de la pâte feuilletée
- > Mettre les oignons dorés sur la moutarde
- > Poser le filet mignon doré sur les oignons
- > Retourner le bas et le haut de la pâte feuilletée sur la viande
- > A l'aide d'un couteau, couper des lamelles de chaque côté de la pâte feuilletée
- > Rabattre les lamelles de la pâte feuilletée sur la viande
- > Battre un oeuf dans un bol
- > Badigeonner à l'aide d'un pinceau de cuisine la pâte feuilletée
- > Parsemer de graines (graines de Chia- Sésames...)
- > Enfourner 40 min à 200°