

FILET MIGNON AUX CHATAIGNES



FACILE PREPARATION : 30 MIN CUISSON : 45 MIN

INGREDIENTS

2 filets mignons de dinde/1/2 potimarron/1/2 courge butternut/24 châtaignes (fraîches, surgelées ou en boîte) /1 oignon moyen/15 g de beurre/2 cuillères à soupe de miel/2 pincées de quatre-épices/Sel/Poivre

PREPARATION :

Peler la courge butternut, la couper en deux, ôter les pépins et couper la chair en petit dés.

Laver le potimarron et faire de même.

Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir dans le beurre l'oignon préalablement émincé.

Lorsque l'oignon commence à roussir, ajouter les dés de courge et de potimarron. Faire revenir puis cuire à feu doux et à couvert 15 min.

En fin de cuisson, ajouter les châtaignes (si vous les prenez fraîches, les cuire 30 min dans l'eau bouillante après les avoir fendus. Encore chaudes, enlever la coque puis la peau épaisse. C'est un peu long.) Saler et poivrer selon votre goût. Mélanger le miel et le 4 épices. Étaler ce mélange sur les filets mignon de dinde. Au milieu de la première feuille de papier sulfurisé, déposer un filet mignon de dinde. Recouvrir de la moitié du mélange de légumes. Fermer la papillote. Procéder de même avec le deuxième filet.

Mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 25 min.

BONNE DÉGUSTATION !