



Estelle de Saint Germain

Brochettes de filet mignon

Ingrédients :

1 Filet mignon de porc, 1 courgette, 1 poivron rouge, 12 tomates cerises, 1 échalote, 4 feuilles de laurier, ciboulette, menthe, 2 fromage blancs allégés, cumin, piment d'Espelette, Tabasco (facultatif), huile d'olive, sel et poivre.

Recette :

Couper les poivrons en cubes, les courgettes en rondelles épaisses puis retaillées en 2 et la viande en cubes.

Mélanger les épices à l'huile (et Tabasco), sel et poivre, ajouter la viande et les légumes puis réserver au frais 2h.

Hacher l'échalote, la ciboulette et la menthe, les mélanger au fromage blanc, saler et poivrer et réserver au frais.

Enfiler la viande et les légumes sur des brochettes (ou dans un plat) et enfourner sous le gril 5min de chaque côté.

Servir aussitôt accompagné de la sauce