

Filet mignon moutarde recette cookeo



Filet mignon moutarde recette cookeo

280 CALORIES 8 SP

Filet mignon moutarde recette cookeo

280 CALORIES 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

1 oignon

200 g de champignons de Paris ou une petite boîte de champignons de Paris

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de bœuf

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cuillère à soupe de maïzena

Préparation

Lavez et émincez les champignons ou égouttez et passez sous l'eau si les champignons sont en boîte

Coupez le filet mignon en tranches

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les oignons et dorer le filet mignon sur toutes ses faces.

Ajoutez les champignons puis versez l'eau et le cube de bouillon de bœuf. Versez le vin blanc .

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn

Quand la cuisson est terminée repassez en mode dorer puis ajoutez la crème fraîche ,la moutarde et la cuillère à soupe de maïzena pour faire épaissir la sauce. Quand la sauce a épaissi arrêtez votre Cookeo et servez chaud