

Filets mignon cookeo 10 recettes volume 2



Filets mignon cookeo 10 recettes volume 2

Filet mignon à la crème

cookeo

filet mignon crème/olives

Pour 4 pers.

- 1 filet mignon
- 10cl de vin blanc
- 15cl de bouillon
- 20cl de crème
- 1 barquette de lardons
- 1 quinzaine d'olives vertes
- 1cas de maïzena

Mode dorer, faire revenir 5 bonnes minutes le filet avec les lardons. Verser le vin blanc, attendre que l'alcool se dissipe. Rajouter le bouillon. Ensuite mettre la crème et la cas de maïzena et cuisson rapide 15min.

Filet mignon de porc abricots secs

Moulinex
cookeo

Filet mignons de porc aux abricots secs



Ingédients :

4 personnes

1 filet mignon de porc
1 oignon rouge
1 échalote
1 sachet d'abricot secs
1 cube or
1 cc de gingembre en poudre
1 cc de cumin en poudre
1 cc de curcuma en poudre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de fond de veau et 1
CS de Maizena
Sel, poivre
1 cuillère à soupe de persil ciselé

Dégraissier le filet mignon et le couper en
dés de la taille d'une bouchée.

Peler et émincer l'oignon et l'échalote.
Dans le bol du Cookéo faire chauffer l'huile
d'olive. Y faire revenir les lamelles
d'oignon et d'échalotes pendant 2 minutes,
puis ajouter les cubes de viande.

Les faire colorer en mélangeant souvent,
pendant 3/4 minutes. Saupoudrer avec les
épices, saler et poivrer.

Ajouter le cube, les abricot sec et 400
millilitre d'eau.

Faire cuire 20 minutes Ajouter le persil
(accompagnement au choix : pommes de
terre à l'eau en purée, pâtes semoule ou
riz...)

Filet mignon aux pommes et cidre

cookeo

Filet mignon, aux pommes & cidre

Catherine Fruitier-Hespel

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- un filet mignon coupé en tronçons de 3 cm (selon les goûts)
- deux pommes,
- 25 cl de cidre doux,
- un oignon, deux échalotes,
- un gousse d'ail le tout mixé,
- un bouillon cube de volaille,
- deux cuillères à soupe de maizena,
- une feuille de laurier,
- une branche de thym et une de romarin

Faire dorer avec une matière grasse, vos tronçons de porc, accompagnés de l'ail échalotes et oignons hâchés, ajouter la maizena et bien remuer, ensuite mettre le cidre et les pommes, le sel, le poivre, le bouillon cube, les pommes coupés en quartier ou cubes, et remuer à nouveau, fermer le couvercle et cuisson rapide 15mn.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Filet mignon aux 2 moutardes et pommes de terre

cookeo

Filet mignon aux 2 moutardes et pomme de terre

[Emilie Plard](#)

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

- 1 filet mignon de porc
- 1kg de pomme de terre
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de moutarde de dijon
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 300ml de fond de veau
- 1 brique 20cl de creme liquide

Faire revenir le filet mignon avec les oignons en mode dorer.

Puis ajouter les pomme de terre, le fond de veau, les moutardes, la creme liquide.

Cuisson rapide 15 min

Filet mignon aux cerises

Filet mignon aux cerises

Sylvie Vuillemand

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon tranché
- 1 boîte de cerises au sirop
- 1 échalotte
- 1 c à s de sucre de canne liquide
- 100 ml de sangria ou de vin rouge
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 1 pincée de 5 baies
- 1 pincée de cannelle
- sel, poivre

En mode DORER, faire dorer l'échalotte et le filet mignon.

Ensuite verser le reste des ingrédients, bien mélanger.

Cuisson rapide 7 min.

Si besoin après cuisson ajouter un peu de farine ou de maizena pour épaissir la sauce.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

Filet mignon de porc aux oignons

Moulinex
cookeo

Filet mignon de porc aux oignons

Croq Mi t'Aime



Ingrédients :

2 filets de porc coupés en dés.
2 oignons.
1 poivron rouge.
1 cube aux légumes.
150 ml d'eau
avec 5 cuillérées à café de fond de veau.

Dorer les oignons et le poivron, ajouter les dés de porc. environ 5 minutes.

Verser les 150 ml d'eau avec le fond de veau. cuisson rapide 20 minutes, servir avec du riz : un délice !

Filet mignon porc curry miel

FILET MIGNON DE PORC MIEL CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN/CUISSON 20 MIN

800 GR DE FILET MIGNON OU SAUTÉ DE PORC
COUPÉ EN CUBES D ENVIRON 25GR
UN GROS OIGNON ÉMINCÉ
UNE BELLE C A S DE CURRY
2 C À S DE MIEL
8 BELLES POMME DE TERRES COUPÉES EN
MORCEAUX
4 PETITES COURGETTES À COUPER EN MORCEAU PAS
TROP FINS
130 ML D EAU
UN BOUILLON FAIT TOUT
SEL /POIVRE
2 C A S DE CRÈME FRAICHE
SI BESOIN SAUCELINE

EN MODE DORER FAIRE REVENIR LE PORC FARINÉ
, LES OIGNONS , AJOUTER LE MIEL ET LE CURRY ,
LAISSER ENCORE UN PEU DORER , AJOUTER TOUT
LE RESTE ET EN CUISSON SOUS PRESSION
20MIN , ON PEU REMPLACER LE PORC PAR DU
POULET (PILONS OU FILET) DE L AGNEAU DE LA
DINDE ...AJOUTER LA CRÈME UNE FOIS LA
CUISSON TERMINÉE ET AJUSTER LA SAUCE À
VOTRE GOUT AVEC LA SAUCELINE

DE MÉLANIE PRIMAULT

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741/>

cookeo

Filet mignon au Saint Agur

Moulinex
cookeo

Filet mignon de veau au saint Agur

Fanny Cuvilliez



Ingédients :

Pour 4 personnes

500g filet mignon de veau
1 oignon
1 échalotte
1 gousse d'ail
1cc huile
Sel, poivre
150g saint agur crème
200ml fond de veau
1cc sauceline

En mode dorer, mettre l'oignon, l'ail,
l'échalote et la viande dans 1cc
d'huile pendant 5mn.

Ajouter la crème de saint Agur et le
fond de veau, sel, poivre, bien
délayer et c'est parti pour 5 mn en
cuisson rapide.

Ajouter 1cc de sauceline maïzena et
laisser en maintien au chaud qq mn

<https://www.facebook.com/Cookeo.recettes>

Filet mignon en croûte d'épices

cookeo

Filet mignon en croûte d'épices

Magalie Jacob-James Bond

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1 filet mignon
- 2 échalotes
- 2 poivrons
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 1 cuillère à café de 4 épices
- Sel poivre
- 20 cl de vin blanc

Mixer l'échalotes et les poivrons et les mettre dans le fond de la cuve mélanger le miel l'huile et les épices et étaler sur le filet mignon avec un pinceau pour faire la croûte d'épices et le poser sur le lit d'échalotes et poivrons ajouter les 20 cl de vin blanc et faire cuire 15 min en cuisson rapide.

<https://www.facebook.com/groups/305294616240741>

cookeo

Filet mignon en sauce

Moulinex
cookeo

Filet mignon en sauce et ses pommes de terre

Gaëlle le Diascorn



Ingrédients :

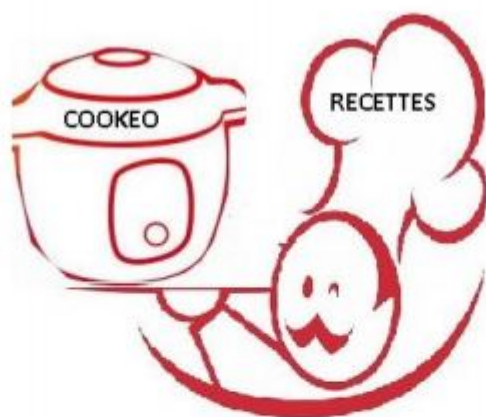
Pour 4 personnes

- 1 filet mignon
- 1 oignon
- 1 cuillère de farine
- 20 cl de fond de veau
- 20 cl de vin blanc
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 boîte d'olives dénoyautées
- 1 cube bouquet garni

En mode dorer faire revenir le filet mignon et l'oignon ajouter la farine remuer et ajouter le vin blanc et le concentré de tomate remuer

ajouter le fond de veau les pommes de terre les olives mélanger et

cuisson rapide 20 minutes!!! Et c'est prêt



1000 RECETTES COOKEO