



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Filet mignon en papillote**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 45 minutes**

### **Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 2 filets mignons (300 à 400 g chacun)
- 2 carottes
- 2 tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- ½ poivron
- Thym, laurier
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

### **Préparation de la recette :**

Découper 2 grandes feuilles de papier sulfurisé ou papier aluminium (1 feuille par filet mignon). Ne pas hésiter sur la longueur de la feuille... Cela évitera bien des soucis au moment de fermer la papillote!!

Placer un filet mignon au centre de chaque feuille.

Eplucher les oignons et les couper en 4. Idem pour les carottes. Découper également le poivron et les tomates.

Placer sur chacun des filets mignon : 1 morceau de tomate, 1 morceau d'oignon, 1 morceau de poivron, 1 morceau de carotte... Alternier jusqu'à ce qu'il ne reste plus de place sur le filet mignon.

Rajouter l'ail, le laurier et le thym. Puis finir avec un filet d'huile d'olive. Poivrer, saler.

Fermer les papillotes. Les déposer dans un plat.

Enfourner 45 minutes (au minimum : vérifier que la viande est bien cuite en y enfonçant une pointe de couteau... Si la viande est encore rosée, remettre 10 minutes).