

# FILET MIGNON MIEL-PAVOT

AUX DEUX POMMES



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

## PRÉPARATION

Viande : 10 mn  
Accompagnement : 10 mn

## CUISSON

Viande : 20 mn  
Accompagnement : 30 mn

INGRÉDIENTS  
POUR 4 PERSONNES

### VIANDE

500 g Filet mignon de porc\*

### AUTRES INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail  
2 c/s de citron  
3 c/s de miel  
6 c/s de graines de pavot  
sel, poivre

### ACCOMPAGNEMENT

500 g pommes de terre de  
petit calibre\*  
1 pomme golden  
1 c/s huile  
1 noix de beurre\*

c/s: cuillère à soupe

CALORIES

1 portion : environ 330 Kcal

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES  
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



**CARNIVOR®**

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL  
GRÂCE AUX RECETTES **CARNIVOR®**

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [www.carnivor.fr](http://www.carnivor.fr)

# FILET MIGNON MIEL-PAVOT

AUX DEUX POMMES



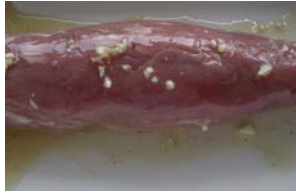
1 - Dans une poêle, faites revenir à feu doux les pommes de terre avec leur peau, rincées, brossées et coupées en quartiers avec le beurre et l'huile. Après 10mn de cuisson rajoutez la pomme coupée en tranches.



2 - Après une cuisson totale de 30mn, réservez votre préparation aux deux pommes.



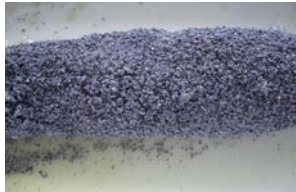
3 - Dans un bol mélangez l'ail haché, le miel, le citron, le sel, le poivre.



4 - Badigeonnez le filet de porc avec cette préparation.



5 - Roulez le filet de porc dans les graines de pavot.



6 - Mettez-le au four préalablement chauffé à 210° pour une cuisson de 20 mn.



7 - Servez avec les deux pommes et décorez de quelques feuilles de riquette.

## CALORIES

1 portion : environ 330 Kcal

## RAPPEL

*un repas équilibré, c'est :*

— ENTREE —

crudités

— PLAT —

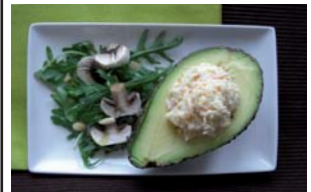
*viande accompagnée de féculents ou légumes cuits*

— DESSERT —

*un produit laitier et un fruit*

*la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps*

## PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



AVOCAT AU SURIMI\*



FILET MIGNON MIEL-PAVOT\*



ORANGE À LA CANNELLE

\* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR  
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

