KIKKOMAN

Filet mignon sauté

durée totale **25 min.** **25 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.875 kJ / 448 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g	de patates douces
2	carottes
12	petits oignons
1 càs	d'huile d'olive
2	pincées de quarte-épices
1	filet mignon de 600 g
1 càs	d'huile d'arachide
2 càs	Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
2	brins de romarin

PRÉPARATION

Étape 1

Peler les patates douces, les carottes, les couper en cubes d'1 cm, peler les petits oignons et les couper en deux.

Étape 2

Verser l'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter tous les légumes, les quatre-épices, poser sur un feu modéré, saler, verser 1 c-à-s d'eau, couvrir et faire cuire 12 minutes en tournant de temps en temps.

Étape 3

Cinq minutes avant la fin de la cuisson des légumes, couper le filet en lamelles de 3 minutes. Faire chauffer l'huile d'arachide dans une grande poêle, y poser les lamelles de viande, tourner 1 minute à feu vif, verser la sauce Teriyaki, faire cuire 3 minutes à feu vif en tournant souvent, ajouter le romarin effeuillé, laisser cuire encore 1 minute.

Étape 4

Pour servir, répartir les légumes dans des assiettes, poser dessus les lamelles de viande, décorer de romarin, verser le jus de cuisson et déguster.