

FILET MIGNON

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les journées d'activité peu intensives

Choisissez les légumes selon vos envies

Vous pouvez ajouter du riz et le repas sera une recharge glucidique



Liste des courses

Instructions pour deux personnes

1. Dans une cocotte minute faites revenir les carottes, courgettes, l'oignon et les champignons
2. Ajoutez les abricots secs (coupés en petits morceaux) et les raisin secs
3. Coupez votre filet mignon et ajoutez le à la préparation
4. Faites cuire 10 min et assaisonnez
5. Dégustez c'est prêt !

Ingrédients	Requis	Quantité
Filet mignon	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Courgettes	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Oignon	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5
Carottes	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Champignons	<input checked="" type="checkbox"/>	150gr
Abricots secs	<input checked="" type="checkbox"/>	1 poignée
Raisins secs	<input checked="" type="checkbox"/>	1 poignée