ma cuisine santé

# Filet mignon multi-légumes

*24/07/2019 à 08h11*

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 1 filet mignon de porc
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 1 patate douce
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- paprika
- cumin
- 300 g de sarrasin
- 3 cuillère(s) à soupe de graines de courge
- huile d'olive
- thym et romarin

Préparation :

- Pelez les légumes et coupez-les en julienne avec une mandoline.
- Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte, faites revenir les échalotes émincées et l'ail haché, puis la viande découpée en morceaux. Salez et poivrez. Poudrez de paprika et d'un peu de cumin.
- Ajoutez un peu de thym, de romarin, les légumes, remuez bien. Versez 1 verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 25 mn.
- Faites cuire le sarrasin dans de l'eau bouillante salée en suivant les conseils portés sur le paquet. Egouttez-le, arrosez-le d'un filet d'huile d'olive et mélangez-le aux graines de courges grillées à sec dans une poêle.
- Pour servir, répartissez le sarrasin dans des assiettes et recouvrez avec les légumes et la viande ou bien mélangez tout dans la cocotte et servez.