





Ingrédients	800g de mignon de veau (ou porc) – 450g de rattes -2 betteraves cuites 2 oignons – 4 cuil.à.soupe de miel – huile d’olive – 3 brins de thym frais Sel et poivre		30 minutes		40 minutes
pour					
4 personnes					

1) Préchauffer le four à 180° (th. 6).

Dans une cocotte huilée, faire dorer les filets mignons. Les réserver.

Peler et émincer les oignons, les mettre à revenir dans la cocotte, avec un filet d’huile.

Remettre la viande.

2) Dans un bol, mélanger 6 cuillerées d’huile avec le miel. Verser la moitié sur les filets mignons et les retourner pour bien les enrober. Saler, poivrer.

Ajouter la moitié du thym et un verre d’eau. Couvrir et enfourner 30 minutes.

3) Laver et sécher les rattes, les faire cuire dans une sauteuse huilée, avec le thym, 30 à 40 minutes en remuant. Saler et poivrer.

4) Peler et couper les betteraves en petits cubes. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec le reste d’huile au miel. Verser un ½ verre d’eau, couvrir et laisser mijoter 20 minutes environ. Saler, poivrer et trancher les filets mignons.

Servir avec les betteraves et les rattes.

Nos prochains rendez-vous

