

## Filet mignon mariné aux herbes fraîches

Préparation 15 mn la veille

Marinade 30 mn

Cuisson 50 mn environ la veille ( ou beaucoup moins si les filets ne sont pas très gros )

Préparation au moment de la dégustation 5 mn

### Les ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon de 800 g

1 c à s de persil plat ciselé

1 c à s de romarin frais très finement ciselé

1 c à s de thym frais effeuillé

1 c à s d'origan ciselé

1 gousse d'ail

1 oignon

1 c à s de sauce soja

6 c à s d'huile d'olive

2 c à s de vinaigre de cidre

1 salade feuille de chêne

Le jus de 1 citron

Quelques tomates cerises et olives niçoises que j'ai rajoutées

Mêler les herbes ciselés et l'ail haché ainsi que l'oignon très finement émincé et dont j'ai recoupé les rondelles en 4.

Emulsionner le jus de citron avec 1 pincée de sel et de poivre, la sauce soja et 2 cuillères d'huile d'olive.

Saler et poivrer la viande et l'enduire de cette émulsion puis la rouler dans les herbes. Laisser macérer 30 mn.

Dans une cocotte ou une sauteuse faire raidir à feu doux le filet sans le colorer, couvrir et poursuivre la cuisson en fonction de la grosseur du filet et en le retournant de temps en temps. Ne surtout pas trop cuire la viande qui perdrait en moelleux. Je rajoute pour ma part la marinade dans la sauteuse ce qui parfume encore plus la viande.

Laisser refroidir et mettre au frigo jusqu'au service

Pour le service disposer dans les assiettes des feuilles de salade et mettre des tranches de filet dessus.

Emulsionner 2 c à s de jus de cuisson avec le vinaigre, le reste d'huile sel et poivre et répartir sur les assiettes.

Pour ma part je rajoute également tout le jus de cuisson qui reste dans la cocotte car il serait dommage de ne pas profiter de ce jus si parfumé, et je rajoute des tomates cerises et des olives niçoises à la salade.