

**Filet mignon laqué au miel de cidre**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2018/12/filet-mignon-laque-au-miel-de-cidre-p1070077-r.jpg) **Pour 3 Croquants-Gourmands**

**Mousseline de chou-fleur :**  
**- 500 g de fleurettes de** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur) **(1)**  
**- Huile d'olive**  
**- 1 échalote**  
**- 25 ml de vin blanc sec**  
**- 100 ml de lait**  
**- 100 ml de crème liquide**  
**- 1 gousse d'ail**  
**- thym et laurier**  
**- sel & poivre du moulin**  
**Le filet mignon :  
- 1** [**filet mignon**](https://recettes.de/filet-mignon)  
**- huile d'olive**  
**- 10 g de** [**miel**](https://recettes.de/miel)   
**- 50 ml de** [**vinaigre de cidre**](https://recettes.de/vinaigre-de-cidre)  
**- 50 ml de** [**cidre**](https://recettes.de/cidre) **brut**  
**- sel & poivre du moulin**

**La mousseline de chou-fleur :**

Nettoyer le chou-fleur et détacher les fleurettes (1).  
Éplucher et ciseler finement l'échalote.  
La faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) dans une cuillerée d'huile chaude.  
Ajouter les fleurettes de chou-fleur et les laisser revenir quelques minutes en remuant.  
Ajouter la gousse d'ail épluchée et le bouquet garni ainsi que le vin blanc.  
Remuer sur feu vif jusqu'à ce que le vin soit complètement évaporé.  
Ajouter le lait et la crème. Saler.  
Porter à ébullition, puis réduire la chaleur, couvrir et laisser cuire à frémissement jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.  
Continuer la cuisson encore quelques minutes à feu vif et à découvert pour laisser la préparation s'épaissir.  
Retirer le bouquet garni et mixer finement le chou-fleur.  
Vérifier l'assaisonnement en sel et poivrer.  
Garder au chaud.

**Le filet mignon :**

Dégraisser la viande si nécessaire puis couper le filet en médaillons.  
Les faire dorer sur les deux faces dans un filet d'huile chaude.  
Retirer les tranches de viande et les saler.  
Mettre dans la poêle, le miel, le cidre et le vinaigre.  
Porter à ébullition, rajouter les médaillons.  
Finir la cuisson de la viande en retournant les morceaux régulièrement, jusqu'à ce que la sauce nappe les médaillons.  
(**Il faudra entre 10 et 15 minutes suivant l'épaisseur des tranches**)

**Le dressage :**

Faire chauffer des assiettes creuses.  
Étaler un lit de mousseline de chou-fleur  puis disposer les médaillons de filet mignon.  
Napper avec le reste du jus, donner un tour de moulin à poivre.  
Servir immédiatement, bien chaud.