

Filet mignon pané au pain d'épices

Pour 4 personnes

1 filet mignon
3 cuillères de moutarde
6 à 8 tranches de pain d'épices
100 g de beurre

Mettre le four à 160°

Découper le pain d'épices en petits morceaux et mettre au four pour le sécher pendant 30 minutes environ, attention il ne doit pas colorer

Parer le filet et mettre à cuire dans une poêle avec le beurre moussé

Cuire pendant 25 minutes et le retourner souvent. Le laisser reposer 10 minutes environ

Réduire le pain d'épices en chapelure

A l'aide d'un pinceau, badigeonner de moutarde et le paner dans la chapelure

Disposer sur une plaque et mettre 5 minutes à four chaud 160°

Servir chaud et découpé en tranches ou en morceaux