



FILET MIGNON MARINÉ ET AUBERGINE CONFITE

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 filet mignon
4CS de sauce soja
4CS d'huile d'olive
2CS de miel
4 aubergines
cannelle en poudre
cumin en poudre
4 gousses d'ail
sel, poivre

Trancher le filet mignon en 2 sans aller jusqu'au bout pour en faire une grosse escalope. Le déposer dans un plat creux. Arroser de 2CS d'huile d'olive, miel et sauce soja. Laisser reposer 1h au frais à couvert.

Trancher les aubergines en 2. Les quadriller au couteau. Insérer de l'ail coupé en fines tranches dans les incisions (pas toutes mais 1 sur 2 ou 3). Saupoudrer de cannelle, cumin, sel et poivre. Arroser de 2CS d'huile d'olive et enfourner à 200° pendant 30min.

Vérifier que l'aubergine est bien fondante et confite. Si ce n'est pas le cas, prolonger la cuisson.

Pendant ce temps-là, allumer le barbecue et faire griller le filet mignon en l'arroasant de la marinade pour qu'il reste bien juteux à souhait.

Servir les 2.

Déguster avec un petit vin de pays bien frais.