



Recette (Pour 4 personnes)

Filet de plie à la normande

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Filet de plie	g	800.00 g
Farine	g	15.00 g
Oignon, piece	unité(s)	1.00 unité(s)
Cidre	cl	30.00 cl
Beurre	g	30.00 g

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents		portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0.2	portion	V/P/O	0	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Rouler chaque filet sur lui-même et les disposer dans un plat à four beurré et parsemer d'oignons émincés Faire fondre le beurre dans une casserole , ajouter la farine et laisser cuire 1 mn en tournant Incorporer le cidre peu à peu , saler et poivre Porter à ébullition sans cesser de remuer, ajouter le persil puis verser la sauce sur les filets. Faire cuire 15 mn à four chaud (200 °C)	