

Filet mignon – cajun

Ingrédients

1 filet mignon

4 cs d'huile

2 cc d'épices cajun

Mélanger l'huile et les épices

Mettre le filet mignon en le tournant bien dans le mélange (ne pas avoir peur d'utiliser les mains)

Réserver au frais 1 h

Cuire four à 180° dans une cocotte fermée pendant 30 mn



<http://atablecheznatt.canalblog.com>