

Filet de loup safrané et ses petits légumes:

Préparation :

1h avant faites infuser le safran dans un peu d'eau tiède.

- 1) Épluchez et nettoyez les légumes. Taillez-les en julienne, puis placez les dans 4 cocottes individuelles.
- 2) Coupez le filet de loup en 4 beaux morceaux. Roulez-les sur eux-mêmes et placez-les sur les légumes.
- 3) Versez le safran infusé et la crème.
- 4) Fermez les cocottes et enfournez 20min à 180°C.

Ingrédients (4 pers.)

2 carottes
½ courgette
2 blancs de poireau
600g de filet de loup
8 CS de crème liquide
2 CS de basilic
Poivre
16 filaments de safran

