

# La recette du chef

Les pruneaux apportent la petite touche sucrée tandis que le roquefort amène du caractère à ce plat. La sauce est parfaitement liée et crémeuse. A vous de juger !

Plat



## Filet mignon aux pruneaux et au Roquefort

### Ingrédients :

- \* 600 g de filet mignon de porc
- \* 150 g de Roquefort
- \* 250 g de pruneaux dénoyautés DANIVAL
- \* 20 cl de vin blanc
- \* 10 cl de crème liquide
- \* 1 c. à soupe d'huile
- \* fleur de sel de Guérande DANIVAL
- \* Haricots verts extra fins DANIVAL
- \* Beurre

### Préparation :

1. Arrosez les pruneaux de vin blanc dans une casserole. Faites-les bouillir pendant 5 min puis mettez-les de côté.
2. Faites dorer le filet entier pendant 5 min dans une sauteuse avec l'huile. Assaisonnez de fleur de sel à votre convenance.
3. Retirez le filet mignon de la sauteuse et faites-le cuire entier au four à 180°C pendant 30 min. En fin de cuisson, tranchez-le.
4. Mettez les pruneaux avec leur vin cuit dans la sauteuse. Faites réduire de moitié.
5. Ajoutez la crème et le Roquefort écrasé.
6. Mettez les tranches de filet mignon dans la sauteuse, laissez cuire pendant 5 min à feu doux.
7. Servez avec des haricots verts extra fins DANIVAL sautés au beurre.

# Les suggestions du chef



Pruneaux entiers  
\* géants 500g  
\* gros 250g et 500g



Pruneaux dénoyautés  
gros 250g



Pulpe de pruneaux  
380g

Découvrez dans votre magasin bio la gamme des pruneaux DANIVAL :

\* Les pruneaux d'Agen DANIVAL sont certifiés IGP (Indication Géographique Protégée) et BIO. Ils sont moelleux et charnus, délicieux nature, en pâtisserie ou en accompagnement pour les plats de volailles, viandes blanches, jambon, poissons, fromages, fruits, fruits secs et céréales.

\* La pulpe de pruneaux DANIVAL est une recette simple, sans sucres ajoutés, faite comme à la maison par nos cuisiniers. Délicieuse dans un yaourt, en pâtisserie ou pour agrémenter vos plats à base de viandes blanches.

## Envie d'échanger vos recettes avec DANIVAL ?

Ecrivez-nous à : DANIVAL - Le Moulin d'Andiran - 47 170 ANDIRAN  
ou déposez vos recettes par mail à [infos@danival.fr](mailto:infos@danival.fr)  
ou sur notre site internet [www.danival.fr](http://www.danival.fr)

# La recette du chef

Une recette qui plaira à toute la famille ! Amateurs de recettes sucrées-salées, ne passez plus à côté de votre sachet de pruneaux en vous demandant ce que vous pourrez bien en faire !

Plat



## Riz sauté aux crevettes et aux pruneaux d'Agen

### Ingrédients :

- \* 200 g de riz complet
- \* 200 g de crevettes décortiquées
- \* 3 oeufs
- \* 10 pruneaux d'Agen dénoyautés DANIVAL
- \* aneth
- \* 1 citron

### Préparation :

1. Portez l'eau à ébullition dans une casserole puis ajoutez le riz complet (1 volume de riz pour 1 volume 1/2 d'eau dans une petite casserole). Baissez le feu et laissez cuire le riz à couvert pendant 15 minutes à feu doux puis 5 minutes hors du feu en laissant le couvercle fermé. Retirez en fin le couvercle et égarez le riz.
2. Rincez les crevettes, citronnez-les dans un bol. Taillez les pruneaux d'Agen en lamelles. Battez les oeufs en omelette, salez et poivrez.
3. Dans une grande poêle, faites cuire les oeufs en omelette en ajoutant de l'aneth finement ciselé. Taillez cette omelette en lamelles.
4. Dans la poêle huilée, faites sauter les crevettes.
5. Ajoutez les pruneaux, l'omelette en lamelles puis le riz chaud et mélangez le tout pendant 5 min à feu vif.
6. Servez bien chaud.