

Steak de veau au beurre au citron vert, radis et chou-rave



Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	steaks de veau suisse (p. ex. filet) d'env. 150 g chacun
2	citrons verts non traités
0.5 bouquet	ciboulette
4 branches	cerfeuil
60 g	beurre mou
1 cc	moutarde
2 cs	crème
25 g	graines de sésame
	sel
	poivre noir
750 g	chou-rave
2 bottes	radis
1	échalote
200 g	edamames surgelés, décongelés
2 cs	huile de colza HOLL
5 cl	bouillon de légumes

Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

514	kcal
47 g	de protéines
11 g	de glucides
30 g	de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

 Low Carb

Conseil

Pourquoi toujours du steak? Cette recette peut également être préparée avec de tendres escalopes de veau, de bœuf ou de porc.

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 Râper finement le zeste des citrons verts. Presser le jus de l'un d'eux. Ciseler finement la ciboulette. Hacher finement le cerfeuil.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 3 Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit lisse. Mélanger le zeste et le jus de citron vert, les fines herbes, la moutarde, la crème et le sésame, saler et poivrer.
- 4 Peler le chou-rave et le couper en cubes. Hacher le vert des radis s'il y en a et réserver. Couper en deux les radis. Peler et hacher finement l'échalote.
- 5 Dans une poêle, faire revenir l'échalote dans la moitié de l'huile. Ajouter le chou-rave et le faire revenir brièvement, puis mouiller avec le bouillon. Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes. Ajouter les radis et les edamames, couvrir et poursuivre la cuisson encore 2 minutes. Saler, poivrer et garder au chaud.
- 6 Saler les steaks de veau. Dans une poêle, les faire revenir dans le reste de l'huile environ 5 minutes de chaque côté à feu moyen. Retirer la poêle du feu et laisser reposer les steaks à couvert pendant 5 minutes.
- 7 Sortir la viande de la poêle et la déposer sur la planche à découper. Mettre le beurre dans la poêle et le faire mousser. Ajouter le vert des radis aux légumes et mélanger. Couper la viande en tranches, la dresser avec les légumes sur des assiettes préchauffées et, avant de servir, arroser la viande avec le beurre mousseux.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.