


# Médallions de filet mignon de veau cuits en papillote



La différence est là.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 médaillons de filet mignon de veau suisse, (d'env. 150 g, épais d'env. 3 cm)
- 1 grenade
- 2 petits bâtons de cannelle (cannelle de Ceylan)
- 1 cs beurre à rôtir  
sel  
poivre du moulin
- 40 g beurre

## Valeurs nutritives

1 portion (sans riz basmati et bettes) contient env.:

- 311 kcal
- 32 g de protéines
- 5 g de glucides
- 18 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### La viande de veau est particulièrement digeste:

Elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 200° C. Découper la grenade en croix au niveau de l'insertion de la fleur et l'ouvrir délicatement. Enlever les pépins et les mettre de côté. Écraser légèrement les bâtons de cannelle entre les doigts.
- 2 Dans une poêle lourde, faire chauffer le beurre à feu vif. Y saisir les médaillons de filet mignon de veau durant environ 1 minute de chaque côté et déposer chaque médaillon au centre d'une feuille de papier sulfurisé.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



**La différence est là.**

- 3 Saler, poivrer et parsemer de pépins de grenade et de cannelle. Mettre un peu de beurre par-dessus, replier le papier sulfurisé sur les filets et nouer les deux extrémités avec de la ficelle de cuisine.
- 4 Faire ensuite cuire les médaillons au four durant 10 à 12 minutes.
- 5 Retirer les petits paquets et servir sur des assiettes préchauffées.  
Accompagner de riz basmati (cuit avec du laurier) et de bettes.

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**