



# Médailлон de veau parfaitement rôti



La différence est là.

 Durée totale: 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** médaillons de filet de veau suisse (d'env. 3 cm d'épaisseur)
- 2 cs** huile
- 1 feuille** sauge
- 60 g** beurre, en petits morceaux
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées et légumes) contient env.:

- 288** kcal
- 21 g** de protéines
- 0 g** de glucides
- 23 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

### Production de viande et de lait vont de pair.

Une vache ne produit du lait que si elle donne naissance à un veau chaque année. En Suisse, production de lait et de viande vont donc de pair.

## Préparation

- 1** Sors les médaillons du frigo 1 heure avant de les préparer.
- 2** Si tu utilises un thermomètre à viande, tu peux le piquer au centre d'un médaillon. Règle la température à cœur sur 60° C.
- 3** Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre tes médaillons.

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.

- 4 Saisis tes médaillons pendant 3-4 minutes. À mi-temps, retourne-les. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.
- 5 Réduis la température sur feu moyen. Ajoute le beurre et la sauge et fais cuire une nouvelle fois les médaillons pendant environ 4 minutes en les retournant de temps en temps.
- 6 Pose ton annulaire sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes médaillons présentent la même résistance, ils sont cuits à point. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 60° C.
- 7 Sale, poivre et sers immédiatement.  
Accompagner de pommes de terre sautées et des légumes frais du marché.

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.