Médaillon de veau parfaitement rôti

Viande Suisse
Mon choix.

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.

Viande Suisse
Mon choix.

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.