



# Veau deux façons: ragoût et médaillons



La différence est là.

 Durée totale: 3 h 15 min

 Temps actif: 45 min

 Exigeante



## Ingrédients

Pour 4 personnes

### Ragoût de veau

**600 g** ragoût de veau suisse

**150 g** beurre

sel

poivre du moulin

**4** feuilles de laurier

**120 g** petites figues séchées

### Médaillons de filet mignon de veau

**4** médaillons de filet mignon de veau suisse (d'env. 80 g)

**200 g** betteraves rouges cuites et pelées

**1** cresson

**4 cs** sirop d'érable

**4 cs** vinaigre balsamique

sel

poivre du moulin

**5 cs** huile d'olive

**40 g** beurre

## Préparation

1

Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la préparer.

2

Faire bouillir le beurre pour le ragoût à feu moyen pendant env. 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit clarifié. Saler et poivrer le ragoût de veau puis le déposer dans le beurre bien chaud avec le laurier. Laisser mijoter deux heures à feu moyen en remuant de temps en temps.

## Valeurs nutritives

1 portion (sans les Spätzli) contient env.:

**920** kcal

**50 g** de protéines

**34 g** de glucides

**63 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Conseil

Sors toujours la viande du frigo 1 heure avant de la cuisiner pour qu'elle atteigne la température ambiante. Lorsqu'on met la viande froide dans la casserole chaude, elle refroidit trop cette dernière et la viande se dessèche.

- 3 Ajouter les figues et laisser cuire encore une trentaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 4 Pendant ce temps, couper les betteraves rouges en très fines rondelles. Les mettre dans une assiette et parsemer de cresson. Dans une petite poêle, faire chauffer le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer, porter à ébullition et laisser bouillir 1 minute. Verser l'huile d'olive, bien remuer et répartir aussitôt sur les betteraves rouges.
- 5 Faire bien chauffer le beurre pour les médaillons dans une poêle. Déposer les médaillons de filet mignon dans le beurre et les saisir 1 minute de chaque côté. Réduire le feu, saler et poivrer les médaillons puis laisser cuire 2 minutes de plus de chaque côté.
- 6 Dresser la salade de betteraves rouges sur des assiettes, ajouter le médaillon et le ragoût de veau et servir aussitôt.

Accompagner de Spätzli.