Veau deux façons: ragoût et médaillons

Viande Suisse
Mon choix.

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

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.

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.

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.