Filet de veau cuit à basse température et sauce au vin rouge

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 15 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	filet de veau suisse
	sel
	poivre du moulin
3 cs	huile d'olive
1	grosse orange
1 cs	baies de genièvre
250 g	échalotes
1 branche	thym
3 dl	vin rouge
30 g	beurre froid

Valeurs nutritives

1 portion (sans galettes de pommes de terre aux herbes ni céleri-branche) contient env.:

250	kcal
30 g	de protéines
4 g	de glucides
11 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre.

C'est le signe d'une alimentation adaptée à l'espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l'herbe et du foin – d'où la couleur plus foncée.

Préparation

1. Saler et poivrer le filet de veau. Bien saisir la viande de tous côtés dans l'huile d'olive très chaude et la déposer dans un plat allant au four. Laver l'orange à l'eau chaude, la peler à l'aide d'un zesteur et presser le jus. Écraser grossièrement les baies de genièvre et les mélanger avec le jus et le zeste d'orange. Étaler la préparation sur le rôti de veau et faire cuire 2 heures au four préchauffé à 80° C (chaleur inférieure et supérieure).

2 Au bout d'une heure, ajouter les échalotes pelées et le thym, et déglacer avec le vin rouge.

3 À la fin de la cuisson, sortir le rôti du plat et réserver au chaud. Mouiller le fond de cuisson avec un peu d'eau pour décoller les sucs et faire bouillir avec les échalotes sur la plaque de cuisson. Retirer du feu, incorporer le beurre froid et mélanger. Saler et poivrer.

4 Couper le rôti en tranches et servir avec la sauce échalotes-vin rouge.

Accompagner de galettes de pommes de terre aux herbes et de céleri-branche.