



# Steak de côte couverte de veau à la sauce hollandaise et aux carottes



La différence est là.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h

 Moyenne



## Ingrédients



Pour 4 personnes

- 4** steaks de côte couverte de veau suisse (d'env. 180 g)
- 600 g** carottes
- sel
- 1 cs** huile d'olive
- 30 g** noisettes hachées grossièrement
- 1 pincée** sucre
- 250 g** beurre
- 3** jaunes d'œufs
- 2 cc** jus de citron
- poivre du moulin
- 1 bouquet** estragon
- huile de tournesol HO pour badigeonner

## Valeurs nutritives

1 portion (sans la salade de pâtes) contient env.:

- 980** kcal
- 42 g** de protéines
- 10 g** de glucides
- 84 g** de lipides

-  Sans gluten
-  sans lactose

## Conseil

Dans cette recette, il reste trois blancs d'œuf. Conservez-les au frigo et utilisez-les au lieu d'un œuf entier pour paner de la viande.

## Préparation

- 1** Sortir les steaks de veau du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.
- 2** Pendant ce temps, peler les carottes et les couper en fines rondelles. Les mettre dans une poêle avec de l'huile d'olive et du sel, couvrir et laisser cuire à feu moyen entre 8 et 10 minutes en remuant de temps en temps. Dans une poêle non graissée, faire dorer les noisettes et les ajouter aux carottes. Affiner avec du sucre selon son goût.

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.

- 3 Dans une petite poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Au-dessus d'un bain-marie brûlant, fouetter les jaunes d'œufs avec le jus de citron, une pincée de sel et un peu de poivre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer le beurre liquide à la préparation aux jaunes d'œufs tout d'abord goutte par goutte, puis progressivement en fin filet jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Couper finement l'estragon et l'incorporer à la crème. Réserver la sauce hollandaise à l'estragon au chaud.
- 4 Badigeonner les deux côtés des steaks de côte couverte de veau d'huile de tournesol. Dans une poêle à griller bien chaude, faire griller les steaks 3-4 minutes de chaque côté.
- 5 Saler et poivrer. Verser un peu de jus de citron selon son goût et servir aussitôt avec la poêlée de carottes et la sauce hollandaise à l'estragon.

Accompagner d'une salade de pâtes.