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

Viande Suisse
Mon choix.

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. Conserve-les au frigo et utilise-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.

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.