Médaillons de veau rôtis avec salade d'asperges tièdes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

12	médaillons de veau suisse (d'env. 50 g)
1 kg	asperges vertes
1	gousse de vanille
1	citron bio
	sel
	poivre du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
30 g	beurre
1 bouquet	cerfeuil

Valeurs nutritives

1 portion (sans le riz) contient env.:

320	kcal
37 g	de protéines
8 g	de glucides
15 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Alimentation 100% sans OGM.

Les aliments destinés à nos animaux d'élevage ne contiennent ni organismes génétiquement modifiés (OGM), ni farines animales, ni hormones ou antibiotiques pour stimuler les performances.

Préparation

1. Couper l'extrémité inférieure de chaque asperge. Couper les asperges en fines rondelles sur toute leur longueur. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter la pulpe. Passer le citron sous l'eau chaude et râper finement la peau.

2. Couper ensuite le citron en deux et presser le jus.

3. Saler et poivrer les médaillons de veau. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et saisir les médaillons 1-2 minutes de chaque côté. Sortir la viande et réserver au chaud.

4 Ajouter le beurre au fond de cuisson dans la poêle et faire fondre à feu moyen. Ajouter les asperges et la vanille et faire cuire 5-6 minutes sans cesser de remuer. Saler, poivrer, puis ajouter le zeste de citron et le cerfeuil. Assaisonner de jus de citron selon son goût.

5 Dresser les médaillons de veau avec la salade d'asperges et servir aussitôt.

Accompagner de riz complet.