Filet mignon de veau fruité au beurre citron-vert et orange

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

650 g	filet mignon de veau suisse, dans la tranche du milieu
1	citron vert bio (peau et chair)
1	orange bio (peau et chair)
150 g	beurre mou
	sel
	poivre du moulin
	noix de muscade fraîchement râpée
1 cs	beurre à rôtir
2	étoiles d'anis

Valeurs nutritives

1 portion (sans les choux de Bruxelles et les tranches de polenta) contient env.:

561	kcal
35 g	de protéines
40 g	de glucides
45 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Directives suisses strictes.

La loi suisse sur la protection des animaux est l'une des plus strictes au monde.

Préparation

1. Sortir le filet mignon du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Préchauffer le four à chaleur supérieure et inférieure à 180° C.

2. Peler le citron vert et l'orange avec un zesteur. Couper les fruits en deux et extraire de chacun d'eux env. 1 cs de chair avec une fourchette.

3 Au mixeur, battre quatre cinquièmes du beurre pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade, incorporer la chair des fruits, mélanger, verser la préparation dans une coupelle de service et réserver au froid.

4 Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à feu vif. Y saisir le filet mignon pendant 2-3 minutes de tous côtés. Ramener à feu moyen, ajouter le reste de beurre, les zestes de citron de vert et d'orange et l'anis étoilé, et saisir la viande pendant 3-4 minutes en remuant de temps en temps. Déposer la viande dans un plat allant au four, verser le reste par-dessus et faire cuire le tout au four pendant 12-15 minutes.

5 Sortir le filet mignon du four et le couper en tranches. Servir sur des assiettes préchauffées avec le beurre aux agrumes.

Accompagner de choux de Bruxelles poêlés et de tranches de polenta.