



Filet mignon de veau entier cuit à basse température



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 40 min

 Temps actif: 10 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g tranche du milieu de filet mignon de veau suisse

2 cs huile

4 feuilles de sauge

60 g beurre, en petits morceaux

sel

poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pâtes et salade) contient env.:

407 kcal

43 g de protéines

0 g de glucides

26 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

Elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

1 Sors les filets mignons de veau du frigo 1 heure avant de les préparer.
Mets le plat dans le four et fais préchauffer à chaleur supérieure et inférieure à 80° C.

2 Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande. Saisis ton filet mignon uniformément pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

- 3 Saisis ton filet mignon uniformément pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.
- 4 Mets la viande dans le plat préchauffé. Sale et poivre. Pique le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. Enfonce-le jusqu'au cœur.
- 5 Les filets mignons devraient atteindre la température à cœur souhaitée de 60° C après environ 1,5 heure. Sors la viande du four et découpe-la.

Accompagner des pâtes et une salade.