

# Filet mignon de veau entier cuit à basse température



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.

Sur 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 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.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.