Filet mignon de veau entier cuit à basse température

Viande Suisse
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.