Filet de veau poché sur lit de salade colorée

Durée totale: 1 h 20 min

Temps actif: 1 h

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1	filet de veau suisse d’env. 600 g
3 branches	Sellerie
1 botte	oignons de printemps
1.5 l	bouillon de légumes
0.5 bouquet	thym
0.5 bouquet	romarin
2 feuilles	de laurier
6	grains de poivre noir
500 g	carottes
1	échalotte
2 cs	huile de colza
	sel
	poivre du moulin
1	salade verte
150 g	jeunes pousses de salade
2 cs	graines de tournesol
1 bouquet	persil plat
1 bouquet	ciboulette
1	citron
2 cc	miel
4 cs	huile d’olive

Valeurs nutritives

1 portion (pain au levain grillé) contient env.:

495	kcal
39 g	de protéines
24 g	de glucides
26 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Low Carb

Enivrant!

Pour un filet de veau particulièrement goûteux, l’arroser de Noilly Prat, l’emballer dans du film et le laisser mariner toute la nuit.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Sortir le filet de veau du réfrigérateur une heure avant de le préparer. Nettoyer et débiter le céleri branche et les oignons de printemps en petits morceaux. Porter env. 1,5-2 l de bouillon de légumes à ébullition dans une casserole de taille adaptée au filet. Ajouter les légumes préparés, le thym et le romarin, le laurier et les grains de poivre. Baisser le feu et maintenir juste sous le point d'ébullition (environ 75 ° C).

2 Ajouter le filet de veau et le laisser cuire 20 minutes.

3 Pendant ce temps, peler les carottes et les couper en bouchées. Peler l'échalote, la couper en petits dés et la faire revenir à la poêle dans l'huile de colza jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajouter les carottes et étuver 10-12 minutes en les retournant de temps à autre. Saler et poivrer.

4 À la fin du temps de cuisson, sortir le filet de veau du bouillon, l'emballer dans du film alimentaire et le laisser reposer. Verser 6 dl de bouillon dans une casserole et laisser réduire des deux tiers. Laver et essorer la salade. Dorer les graines de tournesol à la poêle sans ajouter de matière grasse. Hacher grossièrement la ciboulette et le persil.

5 Préparer une vinaigrette avec le bouillon réduit, le jus de citron, le sel, le poivre, le miel et l'huile d'olive. La mélanger délicatement aux carottes, aux herbes et à la salade.

6 Couper le filet de veau en tranches très fines, le disposer sur la salade et servir.

Accompagner de pain au levain grillé.