Filet de veau à la sauce à la crème aux morilles

Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	filet de veau suisse
20 g	morilles séchées
1	échalote
40 g	lard à griller
2 cc	beurre
1 dl	vin blanc sec
2 dl	bouillon de légumes
1 dl	crème entière
2 cs	jus d'orange
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 brins	persil
	sel
	poivre noir du moulin

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

381	kcal
36 g	de protéines
4 g	de glucides
23 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

La sauce à la crème aux morilles se marie également très bien avec des blancs de poulet et de l'émincé.

Préparation

1. Sortir le filet de veau du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.

2. Bien rincer les morilles et les faire tremper dans une tasse d'eau chaude pendant 10 minutes. Peler et hacher l'échalote. Couper le lard à griller en fines lamelles. Retirer les morilles de l'eau de trempage (à mettre de côté), bien les presser et les hacher finement.

3. Dans une poêle, faire revenir les morilles et les dés d'échalote dans du beurre chaud. Déglacer au vin blanc et laisser réduire. Compléter avec le bouillon et la crème, ajouter le jus d'orange et l'eau de trempage à travers un tamis fin et faire cuire jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Chauffer l’huile dans une poêle à feu vif. Y placer le filet de veau et le saisir pendant 3 minutes de tous côtés. Réduire à chaleur moyenne et faire revenir le filet de veau pendant 8-10 minutes jusqu’à ce qu’il soit rosé. Emballer dans de l’aluminium et réserver.

5 Mettre la sauce à la crème aux morilles dans la poêle, dissoudre les sucs, effeuiller le persil, le hacher finement et l’ajouter. Saler et poivrer la sauce.

6 Retirer le filet de la feuille d’aluminium, ajouter le jus de viande qui s’est écoulé à la sauce, couper la viande en tranches et servir avec la sauce.

Accompagner de gratin de pommes de terre et de chou-rave à l’étuvée.