Filet mignon de veau en croûte avec farce au fenouil et au cerfeuil

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 20 min
Temps actif: 50 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g	filet mignon de veau suisse
150 g	chair à saucisse de veau suisse
6 tranches	lard à cuire de porc suisse
2	bulbes de fenouil
1	échalote
30 g	beurre
	sel
	poivre noir du moulin
1 bouquet	cerfeuil
1 cs	beurre à rôtir
1	pâte feuilletée, étalée en un rectangle (environ 25 × 42)
1	œuf
200 g	jeunes pousses de salade
2 cc	confiture de framboises
2 cc	vinaigre de vin blanc
4 cs	huile d'olive

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

854	kcal
47 g	de protéines
36 g	de glucides
57 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Mesurer la température avec précision

Utiliser un thermomètre à viande: la viande est rose clair lorsqu'elle atteint une température à cœur de 55° C.

Préparation

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

2. Laver le fenouil et le couper en petits cubes. Peler et hacher l'échalote. Chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Ajouter l'échalote et le fenouil et faire revenir pendant environ 10 minutes en remuant constamment. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser refroidir. Hacher finement le cerfeuil.

3 Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une grande casserole. Y saisir le filet de veau de tous côtés pendant env. 5 minutes. Sortir la viande et la réserver.

4 Incorporer soigneusement le fenouil et le cerfeuil à la chair à saucisse.

5 Étaler la pâte feuilletée sur le plan de travail. Couper quelques bandes étroites sur le petit côté pour la décoration ultérieure, mettre au frais. Étendre les tranches de lard au milieu de la pâte feuilletée et répartir uniformément la chair à saucisse par-dessus, en laissant environ 2 cm de bord libre.

6 Saler et poivrer le filet de veau, puis le déposer au centre. Battre l'œuf et en badigeonner les bords. Replier la pâte sur le filet sans serrer, bien fermer la jointure et les extrémités. Décorer la surface avec les bandes de pâte et badigeonner le tout avec l'œuf restant. Cuire env. 30 minutes dans le four préchauffé à 220º C (four à air chaud à 200º C). Sortir la viande du four et la laisser reposer pendant 10 minutes.

7 En attendant, laver et éplucher la salade. Mélanger la confiture, le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile d'olive en vinaigrette. L'incorporer à la salade juste avant de servir et dresser avec des tranches de filet.