Steak de veau et asperges avec fruits de la passion

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 50 min
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	steaks de veau suisse (p. ex. filet) d'env. 160 g chacun
800 g	petites pommes de terre primeur
0.5 bouquet	thym
	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
3	fruits de la passion
1 cs	jus de citron
1 cc	miel
3 cs	huile de colza pressée à froid
1	oignon de printemps
1 bouquet	basilic
1.2 kg	asperges blanches suisses

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

512	kcal
46 g	de protéines
43 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Avez-vous déjà essayé le fond d'asperges?

Avec la peau des asperges blanches, on peut préparer un fond aromatique pouvant servir de base à des soupes et sauces.

Préparation

1. Laver les pommes de terre et les disposer dans un plat à gratin. Effeuiller le thym par-dessus, arroser avec la moitié de l'huile, saler et poivrer. Cuire les pommes de terre pendant 40 minutes au four chauffé à 200° C (180° C au four à air chaleur tournante).

2. Couper les deux tiers des fruits de la passion en deux et gratter la pulpe. Passez la pulpe au tamis, récupérer le jus et retirer les pépins.

3. Mélanger le jus de fruit de la passion et le jus de citron avec le miel et l'huile de colza, saler et poivrer. Couper le reste des fruits de la passion en deux et ajouter la pulpe à la sauce.

Viande Suisse
Mon choix.

4 Laver l’oignon de printemps et le hacher finement avec le vert. Couper le basilic en fines lamelles. Ajouter les deux à la sauce.

5 Peler les asperges et raccourcir les extrémités de 2 cm, les faire cuire dans de l’eau salée ou à la vapeur pendant environ 10 minutes en les gardant croquantes.

6 Saler les steaks de veau. Dans une poêle, les faire revenir dans le reste de l’huile environ 2-3 minutes de chaque côté à feu vif. Retirer la poêle du feu et laisser reposer les steaks à couvert pendant 5 minutes.

7 Dresser la viande avec les asperges et les pommes de terre. Ajouter le jus de viande de la poêle à la vinaigrette, en arroser les asperges et servir.