Philippe Delacourcelle

Veau

Filet de veau pané aux épices et pistou d'ailleurs

40 min	30 min	10 min	0	530
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du pistou

1. Effeuiller le basilic et la coriandre. Réserver 1/5 du basilic pour le dressage.
2. Utiliser un couteau éminceur pour effeuiller le ngo gai en s'arrêtant à la base qui est trop épaisse.
3. Éplucher la gousse d'ail à l'aide d'un couteau d'office, la couper en deux pour enlever le germe puis l'émincer. N'utiliser que la moitié de la gousse d'ail.
4. Verser le tout dans la cuve du blender et mixer.
5. Pendant que le blender tourne, verser progressivement l'huile dans la cuve.
6. Assaisonner avec une pincée de sel et continuer de mixer.
7. Quand le mélange est homogène et liquide, verser la préparation dans un bol. Réserver.

Étape 2

Préparation des filets de veau

1. Sur une planche à découper, placer du papier absorbant

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de veau

520 g **Filet(s) mignon de veau**
2 c. à soupe **Graines de coriandre**
2 c. à soupe **Graines de cumin**
2 c. à soupe **Moutarde**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour le melon

1 **Melon**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**

Ingrédients pour le pistou d'ailleurs

5 cl **Huile d'arachide**

et déposer la coriandre, le cumin et la graine de moutarde.

2. Écraser les épices avec un rouleau à pâtisserie sans les réduire en poudre.
3. Cette opération peut également être réalisée avec un mortier et un pilon.
4. Réserver les épices sur une assiette creuse en les répartissant bien sur toute la surface.
5. Couper chaque filet de veau en deux, ils doivent faire environ 2 cm d'épaisseur. Les aplatir avec le plat de la lame du couteau.
6. Saler légèrement chaque filet.
7. Déposer chaque filet sur les épices, faire une pression de la main pour aider les épices à s'incruster dans la viande. Imprégner les filets d'épices sur un seul côté.
8. Enlever le surplus des épices sur le filet, réserver.
9. Mélanger les épices restant dans l'assiette pour un rendu homogène.
10. Recommencer l'opération avec les autres morceaux.
11. Avec un couteau éminceur, couper chaque extrémité du melon pour qu'il ait une assise.
12. Couper le melon en deux puis faire des tranches, à raison de 2 par convive.
13. Retirer les pépins de chaque tranche de melon.
14. Couper le melon entre la peau et la chair en laissant les 2 derniers cm attachés.

Étape 3

Cuisson des filets de veau et du melon

1. Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec de l'huile d'arachide, déposer les filets de veau côté épices. Faire légèrement griller.
2. Retourner la viande avec une pince de cuisine et poursuivre la cuisson sur feu doux pendant environ 1 minute. Le veau doit rester bien rosé. Réserver.
3. Saler les melons puis les déposer dans une poêle chaude avec de l'huile.
4. Les faire dorer légèrement, puis les retourner pour faire colorer l'autre côté.
5. Une fois bien dorés, débarrasser les tranches de melon sur une assiette.

Étape 4

Dressage

1. Mettre le mesclun dans un saladier avec les feuilles de basilic restantes.
2. Verser l'huile d'olive sur le mesclun, déposer une pincée de sel et mélanger avec une cuillère à soupe.
3. Disposer un lit de salade sur une assiette puis déposer un filet de veau par dessus. Accompagner de tranches de melon grillées.

Napper une petite quantité de pistou sur la viande et sur

0.5 botte(s) **Coriandre**
0.5 botte(s) **Ngò gai**
0.5 botte(s) **Basilic**
0.5 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

80 g **Mesclun**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

4 la garniture.