



Veau

Petites cocottes de veau au citron et à la sauge



50 min 20 min 30 min 0 255

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients pour **4 personnes**

Ingrédients pour les cocottes

600 g Filet(s) mignon de veau

3 Citron(s)

4 feuille(s) Sauge

2 Oignon(s)

4 Gousse(s) d'ail

1 Huile d'olive

1 Sel

1 Poivre noir

Ingrédients pour le dressage

1 Sauge

Étape 1

Préparation des aromates

- 1** Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2** Eplucher et émincer l'oignon.
- 3** Eplucher et hacher l'ail.
- 4** Laver et brosser les citrons. Presser le jus de 2 citrons et couper l'autre en fines rondelles.

Étape 2

Dressage des cocottes

- 1** Couper le filet mignon de veau en 8 tranches.
- 2** Mettre dans chaque cocotte 2 tranches de rôti.
- 3** Placer entre elles quelques rondelles de citron.
- 4** Répartir dans les cocottes l'oignon, l'ail, les feuilles de sauge, le sel et le poivre.
- 5** Verser de l'huile d'olive et le jus des citrons dans chaque cocotte puis les fermer.
- 6** Enfourner pendant 15 min à couvert puis pendant encore 15 min à découvert.

Étape 3

Dressage

- 1** Sortir les cocottes du four et laisser refroidir quelques minutes.
- 2** Ôter les couvercles puis décorer avec quelques brins de sauge et servir aussitôt.