Olivier Elzer

Veau

Filet mignon de veau à la verveine, figues de sollies et caramel de maury

1h	20 min	40 min	0	520
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Découpe du veau

1. Ôter le gras et les nerfs apparents du filet mignon.
2. Couper le filet mignon en "médaillons", soit des tranches un peu épaisses.
3. Ficeler les médaillons sur la tranche, comme des tournedos.

Étape 2

Découpe des figues et du pain d'épice

1. Couper les extrémités des figues, les détailler en tranches épaisses dans la largeur. Réserver.
2. Parer le pain d'épice, couper les tranches en bâtonnets. Réserver.

Étape 3

Réduction du Maury

1. Verser le Maury dans une casserole, ajouter le ketchup et mélanger, puis porter à ébullition.
2. Chauffer une poêle, faire fondre un peu du beurre.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet mignon

600 g **Filet(s) mignon de veau**
30 g **Beurre**
10 g **Verveine**
1 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Ingrédient pour le caramel de Maury

25 cl **Vin doux naturel**
1 c. à soupe **Ketchup**

Ingrédients pour le mouillettes de pain d'épice

100 g **Pain d'épices**
20 g **Beurre**

3. Quand le beurre devient mousseux, baisser le feu. Ajouter les mouillettes de pain d'épices et les faire dorer sur toute les faces.
4. Quand elles sont dorées, retirer les mouillettes du feu et les réserver dans une assiette.
5. Remettre du beurre dans la poêle, poêler les figues sur un seul côté. Les réserver avec les mouillettes.

Étape 4

Cuisson du veau

1. Poivrer les médaillons de veau au poivre blanc, saler.
2. Dans la poêle, faire chauffer de l'huile d'arachide et poêler les médaillons.
3. Retourner les médaillons lorsqu'ils ont doré en dessous. Baisser le feu et ajouter le reste du beurre.
4. Ajouter la verveine séchée dans la poêle, bien mélanger au beurre. Arroser régulièrement la viande avec le jus de cuisson pour l'attendrir et la parfumer.
5. Débarrasser enfin la viande sur une grille au-dessus d'une assiette.
6. Ôter le Maury réduit du feu.

Étape 5

Dressage

1. Couper le fil de la viande.
2. Sur le plat de dressage, déposer des lamelles de figue. Surmonter chaque tranche d'un médaillon de veau.
3. Déposer une nouvelle tranche de figue par dessus, puis une mouillette de pain d'épice en travers de la figue.
4. Décorer avec une feuille de verveine fraîche et un filet de Maury.

Ingrédients pour les figues
12 **Figue fraîche** 20 g **Beurre**
Ingrédients pour le dressage
1 **Verveine**