

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.

Ingrédients pour les figues

12 **Figue fraîche**
20 g **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Verveine**

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.