



arts de la table

RECETTE

filet mignon de veau en croûte , aux champignons et asperges, sauce cognac

L.thierry

Portions: 8

250 grammes asperges
1,2 kilogrammes filet mignon
1 rouleau pâtes feuilletées
1 kilogramme champignons frais
3 tranches jambon
50 grammes beurre
200 grammes échalotes
1 oeuf battu
5 centilitres cognac
0,5 litre jus de veau (parures)
huile d'arachide
sel, poivre
huile d'olive

PRÉPARATION : Assaisonner le filet de veau, puis le saisir et le colorer dans un sautoir avec de l'huile . Réserver au chaud.

Trier, nettoyer les champignons, les couper en gros dés, puis les poêler vivement avec un filet d'huile d'olive, égoutter. Finir de les cuire avec du beurre, assaisonner, en réserver 200g. Éplucher et cuire les asperges dans de l'eau bouillante salé et les rafraîchir. Tailler les asperges en petit tronçons et les mélanger avec les champignons, assaisonner.

MONTAGE: Disposer sur l'abaisse de feuilletage une couche de mélange champignons et asperges. puis le filet mignon de veau, refermer, souder les bords, décorer selon votre choix, dorer à l'oeuf, réserver au froid.

SAUCE WHISKY. Faire suer les échalotes avec les dés de jambon, déglacer au cognac, ajouter le jus de veau, laisser réduire. Mixer, chinoiser, ajouter les champignons réserver, rectifier l'assaisonnement.

CUISSON. Cuire le filet mignon dans un four à 200°C pendant 15 minutes, puis cuire à 170°C (température à coeur de la viande 66°C).

VARIANTE: farcir avec une farce de viande parfumer aux herbes.

Par portion (hors produits inconnus) : 789 de calories ; 56g de graisses (66,6% calories des lipides) ; 39g de protéines ; 24g de glucides 148mg de cholestérol ; 874mg de sel. Echanges :1 Céréales (amidon); 4 Viande maigre; 2 Légume; 7 1/2 Lipides.