

Filet mignon de veau maraîchère

les ingrédients pour 4 personnes

4 médaillons de filet mignon de veau
1 poivron vert
1 poivron rouge
4 blancs de petits poireaux
2 tomates
20 cl de crème liquide
30 g de beurre
Un peu de persil plat

Ouvrir en 2 les poivrons et éliminer les graines et les filaments blancs. Découper la chair en fines lanières. Couper les poireaux lavés en fines rondelles.

Ebouillanter, peler et épépiner les tomates, et couper la chair en dés. Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre et saisir les médaillons de veau 1 mn sur chaque face à feu vif. Les égoutter et réserver.

Mettre les rondelles de poireaux et les lanières de poivrons à revenir 5 mn à feu moyen dans la sauteuse et ajouter les tomates en dés et la crème. Saler et poivrer et cuire 10 mn à couvert, à petit feu.

A ce stade, la recette peut attendre.

10 mn avant de servir, après avoir réchauffé les légumes, ajouter la viande assaisonnée des 2 côtés dans la sauteuse, couvrir et poursuivre la cuisson 10 mn à petit feu.

Servir la viande entourée de ses légumes et nappée de sauce. Décorer de persil ciselé.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>