



Filet de veau tiède, condiment tonnato, écrasée de pommes de terre au citron vert et tombée d'épinards

Ingrédients

400 g de filet mignon de veau	1/2 botte de persil
10 cl vin blanc sec	1/2 bouquet de ciboulette
25 g d'anchois à l'huile	600 g de pommes de terre
10 g de câpres au vinaigre	bintje
Vinaigre de trempage des câpres	2 citrons vert
1 oeuf	200 g de jeunes pousses d'épinards
70g boîte de thon à l'huile d'olive	1 bâton de citronnelle
1 dl d'huile d'olive	Poivre noir du moulin
1 dl d'huile de tournesol	Sel

Personnes: 4

Temps de cuisson: 60

Temps de préparation: 30

Instructions

Préchauffer le four à 120°C.

Effeuiller le persil plat. Hacher la ciboulette et réserver les pointes pour le dressage. Prélever les zestes des citrons verts puis en extraire le jus.

Cuire les pommes de terre avec la peau. Une fois cuites, peler les pommes de terre, les écraser et ajouter l'huile d'olive, le jus des citrons vert, les zestes, la ciboulette hachée, puis saler et poivrer.

Couper le filet de veau en médaillons et les masser avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Dans une poêle bien chaude et un voile d'huile d'olive, faire dorer de toutes parts les médaillons. Enfourner pendant 6 minutes au four. Déglacer la poêle au vin blanc et filtrer le jus obtenu. Réserver.

Entre temps, préparer une mayonnaise : commencer par séparer les blancs et les jaunes. Dans un bol en métal, déposer les jaunes, saler et poivrer. Avec un fouet métallique, effectuer un mouvement circulaire et faire couler l'huile en filet sur le bord du bol. Petit à petit la mayonnaise va prendre...

Envie de partager votre expérience sur les réseaux sociaux ? #MMMMHBXL #LESSECRETSDUCHEF

Envie de réserver votre prochain cours, d'acheter les ingrédients ou les ustensiles ?

www.lessecretsduchef.be

Commencer par incorporer l'huile de tournesol, puis l'huile d'olive.

Une fois la mayonnaise prête, passé au blender trois anchois, une càs de câpres et le thon à l'huile. Ajouter la mayonnaise, bien mixer le tout et corriger le goût avec quelques gouttes de vinaigre ; ajouter du sel et du poivre si nécessaire. Si la sauce, qui doit avoir la consistance d'une crème, est trop dense, la diluer avec un peu de jus de cuisson de la viande.

Couper la citronnelle en gros morceaux. Laver les jeunes pousses d'épinards à grande eau, puis les sécher. Dans une poêle, faire revenir la citronnelle à l'huile d'olive, puis ajouter les épinards. Mélanger quelques secondes et retirer du feu. Saler, poivrer.

Servir la viande, la recouvrir de sauce au thon et ajouter un peu de persil plat sur le dessus. Déposer une quenelle d'écrasé pommes de terre à côté et quelques feuilles d'épinards.

Envie de partager votre expérience sur les réseaux sociaux ? #MMMMHBXL #LESSECRETSUCHEF

Envie de réserver votre prochain cours, d'acheter les ingrédients ou les ustensiles ?

www.lessecretsduchef.be