



Filet de veau grillé sauce coriandre, wok de chou par Georges Gotrand

Filet de veau grillé

Ingrédients pour 12 personnes :

- 2 filets de veau denerver et trancher en médaillons de 1,5 cm d'épaisseur
- 2 tomates couper en petit dés
- 1 petit bouquet de coriandre frais ciselé
- 3 belles cuillères à soupe de miel
- le jus de 2 citron
- ½ litre de fond de veau
- beurre
- quelques zetes de citron confit
- 2 chou chinois emmince grossierement

Déroulement :

Faites fondre le miel dans une casserole, ajouter le jus du citron et laisser réduire 2 minutes. Verser le fond de veau sur la réduction miel citron et réduire de moitié. Monter au beurre afin de lie la sauce. Ajouter les dés de tomates et le coriandre ciselé.

Cuire rapidement le chou dans un wok, additionnez quelques gouttes de sauce soja Salez et poivrez pendant la cuisson et réservez au chaud.

Saisir sur chaque face les médaillons de veau dans une poêle bien chaude. Salez et poivrez.

Dressage :

Mettre 1ou2 medaillons par pers, diposez quelques zestes de citron sur le dessus et napper genereusement avec la sauce bien chaude. Servir le chou chinois entre les medaillons ou a part.

Planète Bordeaux
www.planete-bordeaux.net

BORDEAUX
BORDEAUX SUPÉRIEUR

