



## STEACK DE VEAU ET SAUCE AUX NOIX

Pour 4 personnes

- 4 steaks de veau (par ex. filet d'environ 200 g.)
- 1 c.à.s. d'huile de noix ou de tournesol
- 1 c.à.s. jus de citron
- $\frac{3}{4}$  sel, un peu de poivre
- c.à.c.

### *Sauce aux noix :*

- 70 g noix, hachées
- 1 c.à.s. d'huile de noix ou de tournesol
- 1 échalote, finement hachée
- 1 dl crème
- 1 dl bouillon de poule ou de légumes
- 1 c.à.c. sel, un peu de poivre

### *Recette :*

1. Bien mélanger l'huile et le jus de citron, en badigeonner la viande, laisser mariner environ 2 heures à couvert au réfrigérateur. Sortir la viande du réfrigérateur environ 30 minutes avant cuisson, éponger avec du papier absorbant.
2. Préchauffer le four à 80° C, y glisser un plat et des assiettes. Bien chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive. Saisir la viande environ 2 minutes sur chaque face, saler, poivrer, disposer sur le plat chaud. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse. Cuisson à basse température environ 30 minutes au milieu du four préchauffé à 80 °C. La température à cœur doit atteindre environ 60 °C.
3. *Sauce aux noix :*
4. Faire dorer les noix à sec dans la même poêle, mettre dans un bol à bec verseur. Chauffer l'huile dans la même poêle. Faire revenir l'échalote, mettre dans le bol.
5. Ajouter la crème et le bouillon, mixer finement la sauce, verser dans la poêle, chauffer un court instant, saler, poivrer.

Mars 2007, Pierre Chaperon – Jacky Durrenmatt – Valentin Michoud