

Steak de veau au pissenlit

Mise en place et préparation: env. 25 min
Cuisson à basse temp.: env. 40 min
pour 6 personnes

6 steaks de veau (de 170 g; filet), entailler plusieurs fois le gras

beurre à rôtir

**¾ de c. à café de sel
poivre du moulin**

**1 c. à café de miel de
pissenlit**

1. Sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant cuisson. Préchauffer le four à 80°C, y glisser le plat et les assiettes. **2.** Bien chauffer le beurre dans une poêle. Saisir la viande par portions, env. 2 min sur chaque face, attendre la formation d'une croûte pour la retourner. **3.** Retirer, disposer sur le plat chaud, saler, poivrer, badigeonner de miel. Planter le thermomètre à viande.

Cuisson à basse température: env. 40 min dans le four préchauffé. La température à cœur doit atteindre env. 55°C. Les steaks peuvent ensuite patienter jusqu'à 30 min dans le four à 60°C.

Sauce au miel de pissenlit

1 dl de vin blanc

2 dl de fond de veau du commerce ou de bouillon de viande

4 c. à soupe de miel de pissenlit

sel, poivre, selon goût

quelques fleurs de pissenlit, secouer, arracher les pétales jaunes, pour le décor

1. Réduire le vin et le fond à env. 1 dl. Baisser le feu. **2.** Ajouter le miel, remuer, jusqu'à dissolution complète, saler et poivrer la sauce. **3.** Dresser la viande avec un peu de sauce sur les assiettes chaudes, décorer.

Par personne: lipides 4 g, protéines 36 g, glucides 4 g, 856 kJ (205 kcal)



L'accord du vin

Si vous souhaitez servir du vin avec la salade d'asperges et de pois mangetout choisissez-le avec peu d'acidité, par exemple un **müller-thurgau** ou un **riesling sylvaner** de Suisse ou encore un **pinot grigio** d'Italie. Ces vins pourront également accompagner le steak de veau. Un riesling d'Autriche ou d'Alsace, parvenu à maturité, serait cependant un meilleur choix. Les amateurs de vin rouge apprécieront la compagnie d'un **pinot noir valaisan** ou d'un **valpolicella**.

Avec les fleurs flottantes, vous pouvez soit terminer la bouteille de **prosecco** utilisé pour le coulis, soit, pour faire chic, rester dans la même tonalité avec un **champagne rosé!**

Température de service:

Vins blancs: 12°C

Pinot noir, valpolicella: 14°C

Prosecco, champagne: 8°C

Heidi et Ernst Meier-Unkel