

Filet de veau farci à la sauge et aux pommes séchées

Ingrédients

Pour 4 personnes

farce:

100 g de pommes séchées, hachées

1 dl de cidre ou de jus de pomme

100 g de jambon cru, haché

1 cs de sauge, coupée en lamelles

1 filet de veau (env. 600 g)

env. 50 g de jambon cru, en tranches

ficelle de cuisine pour brider la viande

1 cc de sel

poivre du moulin

beurre à rôtir

sauce:

1 échalote, finement hachée

beurre pour étuver

2 dl de cidre

2 dl de jus de pomme

1 cs de fécule de maïs

1 dl de fond de veau

ou de bouillon

1/2 cc de sucre

2-3 cs de calvados, à volonté

50 g de beurre, froid, coupé en morceaux

sel, poivre

sauge pour décorer



Préparation

1. Farce: porter à ébullition le cidre (ou jus de pommes) avec les pommes séchées, retirer du feu et laisser refroidir.
2. Chauffer un plat et 4 assiettes dans le four préchauffé à 80 °C.
3. Incorporer le jambon cru et la sauge aux pommes. Entailler le filet sur toute la longueur, en laissant 1 cm au fond, farcir et comprimer. Garnir le filet de tranches de jambon cru et brider. Assaisonner la viande, la rissoler env. 6 minutes dans le beurre chaud. (Ne pas laver la poêle.)
4. Cuire le filet 1 3/4- 2 heures au four dans le plat préchauffé. La température à coeur doit se situer autour de 70-75 °C.

5. Sauce: utiliser la même poêle et y faire revenir les échalotes dans le beurre. Mouiller avec le cidre et le jus de pomme, réduire de moitié, filtrer et verser le liquide dans la poêle. Diluer la fécule de maïs dans le fond ou le bouillon, verser dans la sauce chaude en remuant, porter à ébullition. Ajouter le sucre et le calvados ainsi que le beurre tout en remuant, rectifier l'assaisonnement et retirer du feu.
6. Couper le filet. Servir les tranches et la sauce sur des assiettes chaudes, décorer.

Variante: Remplacer le cidre par du cidre sans alcool. Pour la sauce, remplacer le beurre par 1,8 dl de demi-crème pour sauces.

Préparation: Farcir le filet la veille, conserver au frais et sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de rissoler. Préparer la sauce (sans beurre). Réchauffer juste avant de servir et affiner avec le beurre. Une fois cuit, le filet peut être gardé au chaud 1 heure au maximum dans le four réglé sur 60 °C.

Servir avec de la purée de pommes de terre, de la polenta ou des nouilles.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 573 kcal; protéines: 43 g; lipides: 28 g; glucides: 25 g.