

## Médallions en tourelle, sauce au mousseux

### Ingrédients

Pour 6 personnes

médallions:

6 médallions de veau, tranche ronde ou filet, par ex., env.

40 g pièce et 1,5 cm d'épaisseur

6 médallions de boeuf, cuisse ou filet, par ex., env. 40 g et

1,5 cm d'épaisseur

6 médallions de porc, cuisse ou filet, par ex., env. 40 g et

1,5 cm d'épaisseur

beurre à rôtir ou crème à rôtir

1 cc de sel

poivre du moulin

sauce:

2 dl de mousseux

2 dl de fond de boeuf

2 cc de féculé de maïs

2 dl de crème, fouettée

1 pincée de sucre

sel

poivre

risotto au citron:

1 échalote, finement hachée

beurre pour faire revenir

300 g de riz pour risotto, Carnaroli, par ex.

2 dl de mousseux ou de bouillon de légumes

7 dl de bouillon de légumes

1 citron, zeste râpé

quelques gouttes de jus de citron

1 dl de crème

50 g de Sbrinz AOP, râpé

sel

poivre du moulin

zestes de citron pour décorer



### Préparation

mise en place: sortir la viande du réfrigérateur 30 min

avant de l'apprêter

préparation: env. 40 min

cuisson à basse température: env. 15 min

1. Chauffer le four à 80 °C. Y glisser un plat et 6 assiettes.

2. Médaillons: saisir la viande 1 min dans le beurre à rôtir, par portions, assaisonner. Disposer dans le plat préchauffé et cuire 15?20 min à basse température dans le four préchauffé. Une fois cuite, la viande peut être maintenue au chaud 15 min dans le four à 60 °C.
3. Sauce: déglacer la poêle avec le mousseux, réduire. Diluer la fécule dans le fond de boeuf, verser dans la poêle et porter à ébullition sans cesser de remuer, réduire légèrement.
4. Risotto: faire suer l'échalote dans le beurre. Ajouter le riz, étuver jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mouiller avec le mousseux ou le bouillon, réduire. Ajouter le bouillon petit à petit, afin que le riz soit toujours juste couvert de liquide. Cuire 15 min al dente en remuant fréquemment, jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Ajouter les zestes et le jus de citron, la crème et le sbrinz, chauffer, rectifier l'assaisonnement. Servir sans attendre.
5. Incorporer délicatement la crème à la sauce, assaisonner.
6. Dresser la viande en tourelle sur les assiettes chaudes, accompagner de sauce et d'un peu de risotto, décorer.

Préparation à l'avance du risotto: faire suer l'échalote dans le beurre. Etuver le riz, mouiller avec le mousseux ou le bouillon, réduire. Cuire avec la moitié du bouillon. Etaler le risotto sur une plaque, laisser refroidir. Juste avant de servir, remettre dans la casserole et terminer la cuisson, en ajoutant petit à petit le reste du bouillon.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 649 kcal; protéines: 34 g; lipides: 32 g; glucides: 47 g.