

Filet de veau basse température, chanterelles du Jura & écrasée de pommes de terre nouvelles



PRÉPARATION
30 min



CUISSON
1 h 45



DIFFICULTÉ
Moyen



PORTIONS
4 personnes

Le filet de veau cuit sous vide à 58 °C reste rosé de bord à bord, sans aucun risque de le dessécher. Accompagné des premières chanterelles du Jura et d'une écrasée de pommes de terre nouvelles au beurre, c'est le plat de fête estival qui se prépare à l'avance.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Filet de veau, dans le cœur du filet 600 g

Chanterelles fraîches 400 g

Pommes de terre nouvelles 800 g

Beurre 80 g

Thym frais 2 branches

Huile de colza HOLL (ou de tournesol) 2 c. à s.

Lait entier 0,5 dl

Fleur de sel, poivre du moulin au goût

POUR LA POÊLÉE DE CHANTERELLES

Échalotes 2

Ail 1 gousse

Vin blanc de Neuchâtel 0,5 dl

Crème entière 1 dl

Persil plat ciselé 2 c. à s.

Sel, poivre au goût

PRÉPARATION

01 Mettre le filet sous vide

Parez le filet de veau, salez-le légèrement et déposez-le dans un sachet sous vide avec le thym et 20 g de beurre. Lancez le programme de mise sous vide à 99 % et la soudure. Le sachet doit épouser parfaitement la viande, sans poche d'air.

02 La cuisson basse température

Préchauffez le four à vapeur en mode vapeur à 58 °C, puis enfournez le sachet pour 1 h 30. La viande ne peut pas dépasser cette température : inutile de surveiller. Pour un veau à point plutôt que rosé, montez à 62 °C.

03 L'écrasée de pommes de terre

Brossez les pommes de terre nouvelles sans les éplucher et cuisez-les 25 à 30 minutes à la vapeur, à 100 °C, jusqu'à ce qu'elles cèdent sous la pointe du couteau. Écrasez-les grossièrement à la fourchette avec 40 g de beurre et le lait chaud. Salez, poivrez, gardez au chaud.

04 La poêlée de chanterelles

Grattez le pied des chanterelles et brossez-les à sec, sans jamais les tremper. Jetez-les 2 minutes dans une poêle très chaude sans matière grasse pour évacuer leur eau. Ajoutez le reste du beurre, les échalotes ciselées et l'ail, déglacez au vin blanc, versez la crème et laissez réduire 3 minutes. Poivrez, ajoutez le persil.

05 Saisir le filet

Sortez le filet du sachet et épongez-le soigneusement au papier absorbant : une viande humide ne colore pas. Saisissez-la 45 à 60 secondes par face dans une poêle brûlante avec l'huile de colza, en arrosant du jus du sachet réduit. Laissez reposer 3 minutes.

06 Le dressage

Tranchez le filet en médaillons épais d'environ 2 cm. Dressez l'écrasée de pommes de terre, posez deux tranches par assiette, nappez de chanterelles à la crème et terminez par une pincée de fleur de sel et un tour de moulin.

L'ASTUCE DU CHEF

Ne faites jamais tremper les chanterelles : brossez-les à sec et saisissez-les 2 minutes dans une poêle brûlante sans matière grasse avant d'ajouter le beurre. Et à la sortie du sachet, épongez soigneusement le filet : une viande humide bout au lieu de colorer.