



## FILET MIGNON DE VEAU

Préchauffer le **barbecue** à feu vif.

- Saisir la pièce de viande de chaque cotés.
- Baisser le feu à doux et laisser cuire tranquillement 3-4 min pour une cuisson saignante et 4-5 min pour une cuisson medium.

**Autre option:** Saisir, laisser le feu à vif et glisser la pièce sur le côté éteint du BBQ et fermer le couvercle.

Pour le **four** :

- Préchauffer le four à 350°
- Saisir à feu vif au poêlon 20 sec. chaque côté. Mettre une grille sur ou dans le même poêlon afin de cuire le filet mignon en hauteur.
- Mettre les filets sur la grille et enfourner à 350° environ 4 min pour une cuisson saignante et 5-6 min pour une cuisson medium selon l'épaisseur.



- **Réduire le temps de cuisson à environ 3 min et terminer la cuisson au repos ± 4-5 minutes sur le comptoir bien enveloppé dans un papier d'aluminium. Truc de chef pour le repos : Mettre le filet sur une grille avec un assiette en dessous, il va garder son croustillant.** Un peu comme un rôti, le filet va se reposer, se détendre et le sang va se répartir dans la pièce de viande. Dans l'assiette, avec une pièce saignante, le jus n'ira pas dans votre pomme de terre ou votre salade.

- Tourner toujours la pièce avec des pinces, ne pas piquer avec une fourchette, il faut éviter que le jus sorte.
- Couvrir d'un papier d'aluminium
- Utilisé un thermomètre à viande & chauffer les plats de service

## Deux recettes rapides

### ① *Filet mignon au foie gras et sauce au porto*

Lorsque le filet mignon est presque prêt, ouvrir le filet sur le côté, en style papillon, insérer une ou deux tranches de foie gras poêlé (saisi rapidement) et poursuivre un peu la cuisson afin que le foie gras commence à fondre à l'intérieur du filet. Il est possible de le déposer sur le dessus du filet mignon coupé, comme la photo précédente. Accompagner d'une sauce au Porto et vos invités risquent de faire votre vaisselle!

### ② *Sandwichs style "grand resto" (sans pain)*

Couper le filet mignon en deux. Saisir les tranches de veau. Badigeonner les 2 tranches avec un peu de beurre à l'ail. Ajouter des champignons qui ont été sauté dans le beurre sur une tranche ainsi qu'un fromage fort (un cheddar 2 ou 5 ans, un bleu ou un chèvre). Mettre l'autre tranche de veau nature sur le dessus afin de former un sandwich. Poursuivre la cuisson afin que le fromage commence à fondre sur les champignons et que le filet mignon atteint la cuisson désirée. Un peu cochon mais tellement bon!



Distribution  
Surgelés haut de gamme



**4 fourchettes**

Viandes rouges  
Poissons  
Fruits de mer