

Filet de mignon de Vedella amb Taronja .



Ingrédients pour 2 personnes:

- 1 filet mignon de Veau.
- 2 Oranges BIO.
- 4 Échalotes Françaises.
- 50 gr de Sucre.
- 3 branches de Romarin.
- 1 noix de Beurre.
- 2 cuil. à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
- 10 cl de bouillon de Veau.
- 10 cl d'Eau.
- Sel et Poivre du moulin.

Préparation:

- Émincer les échalotes.
- Les faire revenir à feu doux dans une cocotte avec le beurre et l'huile.
- Ajouter la viande et la faire dorer sur toutes les faces.
- Prélever les zestes des oranges à l'aide d'un couteau économe, porter l'eau et le sucre à ébullition et faire cuire les zestes 15 min.
- Verser dans la cocotte le jus d'une orange et le bouillon, saler, poivrer, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 20 min environ.
- Peler l'autre orange à vif, prélever les suprêmes.
- Laver, sécher et hacher le romarin.
- Ajouter-le avec les zestes confits et les quartiers d'orange dans la cocotte, remuer délicatement et poursuivre la cuisson 20 min.
- Découper le filet en tranches, napper de sauce à l'orange et servir avec du riz.

Conseil:

- Afin d'avoir une viande bien tendre, à la fin de la cuisson, laisser reposer la viande à couvert durant 15 min avant de servir.
- Vous pouvez accompagner ce rôti de veau d'un risotto au safran maison.
- Accompagner ce plat d'un vin blanc d'Alsace type Gewurztraminer.