



Filet de veau en deux façons

Sucrine, basilic et jus minute

INGREDIENTS (4 PERS)

- 4 sucrones
- 600g de filet de veau
- 200 gr de poitrine de veau
- ½ botte de basilic
- 1 bâton de citronnelle
- 100 gr de carottes
- 100 gr de gingembre
- 1 oignon
- ½ botte de coriandre
- 10cl de sauce soja
- 5 cl de vinaigre de riz
- ½ L d'eau
- Sel, poivre
- 10cl d'huile d'olive



RECETTE DU CHEF FABIEN ARMENGAUD

PRÉPARATION

Préparer les sucrones, blanchir les grandes feuilles et faire braiser le cœur.

Partager le filet de veau en deux, tailler en tartare, en morceau, assaisonner avec la coriandre hachée, un peu d'oignons ciselé, de sauce soja et de vinaigre de riz, sel et poivre.

Une fois cette préparation effectuée, prendre un peu de tartare et enrouler le dans les feuilles de sucrones blanchies comme un petit chou. Réserver au frais.

Faire une huile d'olive au basilic en mixant les feuilles avec l'huile d'olive.

Confectionner le jus minute, faire revenir la poitrine coupée en petit dès, ajouter la garniture aromatique (gingembre, citronnelle, oignons, carottes) puis déglacer avec la sauce soja.

Mouiller avec un peu d'eau, laisser réduire et réserver au chaud.

Snacker le filet de veau restant sur toutes les faces.

Dresser harmonieusement puis déguster.

les tables du gers



La Falène Bleue
Place de la Mairie
32190 LANNEPAX
Tél.: 05 62 65 76 92