

## Mignon de veau à la madrilène

Préparation 35 mn

Cuisson 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 filet mignon de veau  
1/2 chorizo doux  
4 fines tranches de manchego ( fromage espagnol à base de lait de brebis )  
1 oeuf  
600 g de pois gourmands  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 petit oignon  
1 gousse d'ail  
10 cl de coulis de tomate  
3 c à s d'huile d'olive  
15 g de beurre  
15 cl de fond de veau  
2 c à s de farine  
Paprika  
Sel et poivre

Découper le filet mignon en 4 tournedos épais. Fendre chaque morceau de veau en portefeuille( sans aller jusqu'au bout de la tranche ). Mettre chaque morceau obtenu entre 2 feuilles de papier film et aplatir avec un rouleau à pâtisserie.

Couper le chorizo en rondelles et les répartir sur une moitié des morceaux de veau, ajouter dessus une tranche de fromage et rabattre l'autre moitié de viande comme un sandwich. Réserver au frais.

Tailler en dés les poivrons lavés ( vous aurez retiré les graines et personnellement je les épluche pour qu'ils soient plus digestes ). Dans une poêle faire chauffer l'huile et mettre à revenir l'ail et l'oignon hachés ainsi que les dés de poivrons. Laisser cuire quelques minutes en remuant souvent et ajouter à cette préparation le coulis de tomate. Saler et poivrer et laisser cuire à feu doux et à découvert quelques minutes pour obtenir une sorte de ratatouille.

Effiler les pois gourmands et les cuire 3-4 mn à l'eau bouillante salée puis les rafraîchir en les passant sous l'eau froide et les égoutter. Mettre la farine dans une assiette et l'oeuf battu dans une autre. Passer les morceaux de veau dans la farine puis dans l'oeuf battu.

Les mettre à cuire dans une poêle avec le beurre en les faisant colorer légèrement sur chaque face, puis terminer la cuisson au four préchauffé à 210° pendant 10-15 mn environ suivant l'épaisseur des mignons de veau. Les réserver au chaud.

Déglacer le jus de cuisson avec le fond de veau, laisser réduire à feu vif, saler et poivrer si nécessaire, réchauffer les pois gourmands 1 mn dans cette sauce. Dresser la viande sur les assiettes, faire des quenelles de ratatouille (que vous aurez réchauffée) et ajouter des pois gourmands. Terminer avec la sauce.

Servir immédiatement.

Si vous ne trouvez pas de manchego, vous pouvez prendre une tomme de brebis des Pyrénées.

Les pois gourmands peuvent être remplacés en saison, par de jeunes fèves fraîches. Des haricots verts iraient très bien également.

Beaucoup de choses peuvent être préparées à l'avance, à savoir, les pois gourmands, la ratatouille et pour la viande jusqu'à l'étape de la coloration de chaque face des mignons de veau.

Il ne restera qu'à mettre la viande au four au dernier moment, à réchauffer la ratatouille et faire la sauce avec les sucs de cuisson de la viande pour y réchauffer les pois gourmands. Si vous mettez la viande au four au moment de l'entrée il ne reste que peu de choses à faire pour terminer la recette.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>