

Filet de veau dans son écrin de pâte feuilletée.



Température : 190°C
Taux d'humidité : 100%
Cuisson : 35 à 40 min

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

Huile d'olive ou beurre à rôtir
env. 800 g de filet de veau
Piment en poudre, sel, poivre du moulin
1-2 carottes
1-2 panais
1-2 courgettes

Pour la farce

1-1½ dl de sauce hollandaise
3 jaunes d'œufs
150 g de fromage râpé (gruyère, emmental, appenzeller ou assortiment)

Beaucoup d'herbes fraîches (persil, ciboulette, origan, sauge ou plusieurs variétés)
2 cuillères à soupe d'huile de truffe
Noix de muscade fraîchement râpée, tabasco, sel et poivre du moulin
2 rouleaux de pâte feuilletée rectangulaire abaissée
10 tranches de jambon cru
1 œuf battu, pour badigeonner

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Faites chauffer l'huile d'olive ou le beurre à rôtir dans une poêle et dorez bien le filet sur toutes les faces.
- Relevez-le avec le piment, le sel, le poivre, mettez-le à refroidir sur une plaque. À l'aide d'un couteau économe, émincez les carottes et les panais en lanières, mettez-les dans le plat Gastro Norm perforé, faites-les blanchir 5 min dans le four à vapeur préchauffé. Sortez-les du four, choquez-les à l'eau froide et essuyez-les avec du papier ménager. Coupez les courgettes en lanières avec leur peau.
- Changez le réglage du four à vapeur sur 190°C avec 100% d'humidité.
- Pour la farce, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture épaisse et assaisonnez.
- Abaissez une pâte feuilletée avec le papier cuisson sur le plan de travail, répartissez dessus la moitié des tranches de jambon cru. Déposez dessus alternativement les lanières de carottes, de panais et de courgettes. Posez dessus le filet refroidi, recouvrez-le de farce et déposez à nouveau du jambon cru et des légumes. Si besoin coupez la pâte pour égaliser.
- Badigeonnez les bords de la pâte avec de l'œuf. Recouvrez le tout avec la seconde pâte.

- Rabattez les bords et écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Utilisez le reste de pâte pour décorer.
- Badigeonnez toute la surface de la pâte avec de l'œuf et piquez bien tout autour avec une fourchette. Mettez le filet avec le papier cuisson dans le plat non perforé.
- Mettez le plat Gastro Norm dans le four à vapeur préchauffé au deuxième niveau en partant du bas.
- Enfoncez la sonde thermométrique dans la partie la plus épaisse du filet et programmez sur 62-65°C (temps de cuisson 35 à 40 min environ).
- À la fin du temps de cuisson, éteignez le four et ouvrez la porte du four.
- Débranchez la sonde thermométrique du four, mais laissez-la piquée dans le filet. Sortez le filet du four et laissez-le reposer recouvert d'aluminium pendant 5 à 10 min environ.
- De cette façon, la température à cœur augmente de 2°C (à 64-67°C), la viande a une belle couleur rosée et, comme le jus ne coule pas, le filet sera juteux et la pâte croustillante.