

## FILET CHANTILLY DE LUXE

Sous vide

Mise en place et préparation:  
env. 20 min

Macération/pochage: env. 2¾ h  
Pour 1 sachet sous vide et  
1 scelleuse sous vide

---

**100 g d'abricots secs**

---

**2 c. s. de cognac**

---

**3 c. s. de tapenade de  
tomate**

---

**1 c. c. de paprika**

**8 médaillons de veau**  
(d'env. 80g)

**8 tranches de lard à  
rôtir**

---

**env. 3 l d'eau**

---

**2 dl de crème entière**

---

**1½ c. s. de ketchup**

---

**un peu de poivre**

---

**¾ de c. c. de sel**

---

**un peu de poivre**

---

**1 c. s. d'huile d'olive**

---

1. Mélanger les abricots et le cognac, laisser macérer env. 2 h à couvert.
2. Mélanger la tapenade et le paprika, en badigeonner les médaillons, entourer chacun d'une tranche de lard. Mettre les abricots et les médaillons dans le sachet sous vide, sceller sous vide.
3. Faire chauffer l'eau à env. 60° C dans une casserole. Plonger le sachet sous vide, laisser pocher env. 45 minutes.
4. Fouetter la crème en chantilly, mélanger avec le ketchup, poivrer, réserver au frais.
5. Sortir les médaillons et les abricots du sachet, éponger les médaillons, saler, poivrer. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les médaillons sur toutes les faces env. 2 minutes. Ajouter les abricots, faire revenir un instant, dresser avec la chantilly.

**Conseils du chef pour le sous vide:** voir page 2.

**Servir avec:** pommes de terre sautées, riz.

**Portion:** 585 kcal, lip 39g, glu 16g, pro 39g



### Filet chantilly

Lorsque Betty Bossi publie la recette du filet chantilly en 1977, on assiste à une véritable ruée sur le filet mignon de porc. La recette connut un énorme succès qui ne s'est jamais démenti depuis. Mais une recette, aussi célèbre soit-elle, peut aussi évoluer avec le temps. Aujourd'hui, nous vous proposons la variante de luxe avec du filet mignon de veau cuit sous vide. Tendre à souhait, il dispute la vedette à l'original.



Le veau

## SOUS VIDE – CUISSON À L'ABRI DE L'AIR

Ce mode de préparation consiste à faire cuire de la viande à l'abri de l'air, lentement au bain-marie, à une température constante et basse. Il convient bien aux morceaux tendres. La cuisson sous vide empêche le jus et les arômes de s'échapper, la viande est aromatique et tendre.

### Accessoires

Scelleuse sous vide, 1 ou 2 sachets sous vide, thermomètre à viande.

### Mise en place

Remplir d'eau une grande casserole aux deux tiers de sa hauteur (env. 3 litres). A l'aide d'une pince à linge, fixer le thermomètre à la casserole, faire chauffer l'eau à env. 60° C. Selon la recette, la température de l'eau doit être maintenue entre 60 et 64° C pendant toute la cuisson.

### Préparation

Mettre la viande dans le sachet sous vide, ajouter, selon la recette, d'autres ingrédients, sceller sous vide. Plonger le sachet dans l'eau et laisser pocher selon les indications de la recette.

Sortir la viande du sachet, filtrer, selon la recette, le jus de viande recueilli et le réutiliser. Eponger la viande, assaisonner, évent. saisir rapidement afin qu'une croûte se forme. Couper en tranches sans attendre et dresser.

**Suggestion:** au lieu du bain-marie, faire cuire la viande dans le sachet sous vide dans le four à vapeur. Température et temps de cuisson identiques à ceux indiqués dans la recette.

