

Filet de veau & écrasé de pommes de terre aux champignons

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Haut : mini
Bas : maxi
Inversion : 30 min
Attente : 20 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base
+ plat à tarte en porcelaine

- 800 g de filet de veau
- 800 g de pommes de terre
- 20 g de cèpes déshydratés
- 400 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail

Pommade aux herbes :

- 1 bouquet de sauge
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 citron zesté

Préparation :

- 1 Couvrez les cèpes d'eau tiède et laissez-les se réhydrater 35 min.
- 2 Déposez dans la cocotte les pommes de terre épluchées et émincées finement. Ajoutez l'eau, les cèpes égouttés, le bouillon de volaille et la gousse d'ail en chemise.
- 3 **Pommade aux herbes** : mixez d'abord la sauge avec les graines de fenouil, ajoutez la moutarde et les zestes, puis couvrez le veau de cette pommade. Déposez ensuite la viande avec un papier cuisson sur la grille position haute. Fermez et mettez en cuisson.
- 4 Après cuisson, attendez 20 min avant d'ouvrir la cocotte. Déposez le veau sur une planche à découper; réservez une partie du jus de cuisson (1 cuillère à soupe par personne), écrasez les pommes de terre avec les champignons et la pulpe d'ail. Tranchez la viande et servez accompagné du jus de cuisson.

Note du chef : la cuisson dans L'Omniseur Vitalité[®] nous permet de cuire la viande et les légumes dans la même cocotte. Nous utilisons l'inertie de la température pour terminer la cuisson.

| | Pour 1 part | % des AQR |
|-----------|------------------------|-----------|
| Energie | 1624,2 kJ / 387,7 kcal | 19,4 % |
| Protéines | 35,3 g | 70,6 % |
| Lipides | 16,7 g | 23,8 % |
| Glucides | 22,2 g | 8,5 % |

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Atouts nutrition :

Protéines [page 72](#)

Zinc [page 73](#)

Vitamine B6 [page 73](#)

Le filet de veau est une viande maigre avec seulement 5,5 % de matières grasses. Pour équilibrer votre repas, pensez à consommer une crudité en entrée ou en dessert.

