



TOURNEDOS DE VEAU AU LAIT DE COCO ET CURRY



Facile

Préparation: 5 mn

Cuisson: 10-12 mn

Pour 4 personnes:

1 filet mignon de veau (environ 1 kg)

5 càs de lait de coco

4 belles pincées de curry de Madras

2 poivrons rouge

1 càs de beurre

1 càs d'huile d'olive

Sel et poivre

Préchauffer le four th 8.

Les poivrons:

Laver et enlever le pédoncule des poivrons, les glisser dans le four sur une plaque de façon à pouvoir les peler.

Une fois pelés, les tailler en dés de taille moyenne et les réserver.

Les tournedos:

Parer le filet de veau (garder les parures pour faire un fond de sauce pour une autre recette), couper des tournedos d'environ 2 cm d'épaisseur. Compter 2 ou 3 tournedos selon la taille du filet.

Saupoudrer les tournedos de poudre de curry et les saler.

Faire fondre le beurre à feu pas trop vif dans une poêle et cuire la viande 2 à 3 mn sur chaque face. L'intérieur doit rester rosé.

Enlever les tournedos de la poêle et déglacer les sucs avec le lait de coco. Laisser épaissir un peu.

Dans une autre poêle, à l'huile d'olive, réchauffer les dés de poivrons et les assaisonner de sel et de poivre.

Dressage:

Poser 2 ou 3 pavés de viande en ligne, les arroser de sauce et compléter avec les légumes.