MIGNON de VEAU / épinards–sauce moules Recette de C. Lebiau

Ingrédients pour 6 personnes
1 kg de filet mignon de veau

1 kg de moules fraîches
800 g d'épinard en feuilles-congelé
4 échalotes
20 cl de vin blanc sec
20 cl de crème fraîche entière
Huile d'olive
120g de beurre
1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
Sel, poivre, épices

Préparation : 40 mn
Cuisson : 30 mn

Recette
1- Préparation des moules : les nettoyer. Eplucher et hacher les échalotes
Dans une cocotte, mettre les échalotes + 20g de beurre : faire blondir
Ajouter les moules et le vin blanc – faire bouillir jusqu'à ouverture des moules
Les décortiquer.

2-Sauce : récupérer le jus de cuisson des moules, filtrer, puis ajouter la crème et réduire à feu vif.
Quand la sauce est consistante, ajouter moutarde + sel + poivre + épices, puis mettre les moules dans la sauce et maintenir au chaud.

3-Epinards : Mettre les palets encore surgelés dans un poêle bien chaude avec 50 g de beurre – Couvrir et chauffer à feu moyen pendant 5 mn en retournant une fois.
Sel, poivre si nécessaire

4-Trancher le filet mignon en 12 ou 18 médaillons (env. 2cm d'épaisseur)
Faire fondre 50 g de beurre, faire dorer les médaillons sur les 2 faces
Ajouter sel & poivre et laisser cuire 10 mn en couvrant

5-Présentation : 2 ou 3 morceaux de viande sur chacun un paillasson d'épinard
Répartir la sauce aux moules dans l'assiette

Suggestion
Remplacer le veau par du mignon de porc, ou de l'escalope de dinde

_____