

les recettes d'Alice

Filet de veau au thym, figes caramélisées



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



15 minutes



facile

Ingrédients

800 gr de filet de veau
150 gr de framboises
3 brins de thym frais
50 gr de myrtilles
3 c à s d'huile d'olive

100 gr de sucre
4 figes

Matériel nécessaire

1 tamis

Préparation et réalisation

- 1- Dans une casserole faire un caramel avec le sucre et 1 c à s d'eau, puis déglacer avec 10 cl d'eau et ajouter 100 gr de framboises. Laisser cuire 5 min. Passer au tamis.
- 2- Laver les figes et les tailler en 4 jusqu'à la base sans les séparer. Les cuire dans le sirop de framboise 10 min à feu doux.
- 3- Couper le filet de veau en tranches épaisses de 3 cm, assaisonner, et les cuire dans une poêle à l'huile 8 min et parsemer de thym.
- 4- Ajouter les myrtilles dans le sirop et réchauffer 2 min.
- 5- Déposer les tranches de veau dans les assiettes et ajouter les figes et leur sirop et décorer avec le reste de framboises et de thym.

Conseils et astuces

Pour le jus on peut utiliser des framboises surgelées elles rendent plus de jus.

Alice Délice

