



## Steak de veau au pissenlit

🕒 Mise en place et préparation: env. 25 min

👉 Cuire à basse température: env. 40 min

portion: 205 kcal, lip 4 g, glu 4 g, pro 36 g

### Ingrédients

pour 6 personnes

**6 steaks de veau** (de 170 g; filet),  
entailler plusieurs fois le gras

**beurre à rôtir**

**0.75 c.c. de sel**

**poivre** du moulin

**1 c.c. de miel de pissenlit**

**1 dl de vin blanc**

**2 dl de fond de veau** du commerce ou de  
bouillon de viande

**4 c.s. de miel de pissenlit**

**sel**, selon goût

**poivre**, selon goût

**quelques fleurs de pissenlits**, secouer, arracher  
les pétales jaunes, pour le décor

### Comment c'est fait:

1. Sortir la viande du réfrigérateur env. 30 min avant cuisson. Préchauffer le four à 80°C, y glisser le plat et les assiettes.
2. Bien chauffer le beurre dans une poêle. Saisir la viande par portions, env. 2 min sur chaque face, attendre la formation d'une croûte pour la retourner.
3. Réduire le vin et le fond à env. 1 dl. Baisser le feu.
4. Ajouter le miel, remuer, jusqu'à dissolution complète, saler et poivrer la sauce.
5. Dresser la viande avec un peu de sauce sur les assiettes chaudes, décorer.