

## Filet mignon de veau au gruyère

### Pour quatre personnes

800 g filet mignon de veau

600 g épinards en branches

2 dl crème fraîche 35 %

90 g beurre

50 g gruyère mi-salé râpé

2 dl jus de rôti

1 dl madère

Une belle échalote hachée

Une gousse d'ail  
huile, sel, poivre  
et accessoirement:

80 g foie gras de canard  
(ou d'oie) frais, coupé  
en escalopes

### Préparation:

*Mignons:* couper le filet en huit portions (deux par personne). Saler et poivrer. Passer très légèrement dans la farine.

Chauffer dans une poêle un trait d'huile et 30 g de beurre, jusqu'à ce qu'il devienne presque noisette. Poêler les mignons pendant trois minutes sur chaque côté. Réserver au chaud.

Dans la même poêle, faire suer à feu doux la presque totalité de l'échalote hachée dans le beurre de cuisson. Déglacer ensuite avec le madère. Laisser réduire jusqu'à  $\frac{1}{2}$  dl. Ajouter le jus de rôti et laisser encore réduire jusqu'à consistance bien sirupeuse. Retirer du feu. Ajouter 30 g de beurre frais, rectifier l'assaisonnement. Réserver. Pendant que les mignons sont à la poêle, chauffer à feu doux dans un petit caquelon les 2 dl de crème. Elle peut cuire. Ajouter ensuite le fromage râpé. Laisser réduire jusqu'à consistance moelleuse (genre béchamel). Il doit rester approximativement 1 dl de sauce crème.

*Epinards:* les épinards – une fois blanchis pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante et salée – sont chauffés pendant trois minutes dans une poêle, avec 30 g de beurre et le solde d'échalote. Les tourner délicatement avec une fourchette au bout de laquelle on a piqué la gousse d'ail.

*Foie gras de canard ou d'oie:* dans le foie, couper huit portions correspondant aux huit mignons. Saler, poivrer, très légèrement fariner. Jeter dans une poêle à sec les petites escalopes de foie, sur un feu très vif, *dix secondes par côté*. Poser ensuite les petites escalopes de foie sur les mignons, napper avec la sauce crème et mettre au four à 200 degrés, en haut, pour gratiner le plus rapidement possible.

Dresser sur une assiette chaude en faisant un cordonnet de sauce madère, autour du mignon, compléter avec un nid d'épinards et quelques nouilletes, par exemple. (Voir photo.)

Temps de préparation et de cuisson: trente minutes. Recette facile.

Vin conseillé: un rouge suisse.