



## Mignon de veau à la ficelle, jus corsé aux épices, ballotin croustillant aux topinambours.

Recette minceur, 300 Kcal

### Ingrédients :

500g de topinambours  
200g de carottes  
3 feuilles de brick  
2dl de crème allégée  
50g de poudre de noisettes  
800g de filet mignon de veau  
fond blanc de veau  
fond brun de veau  
curry,gingembre,cannelle, sauce sauja

### Préparation :

Parer et couper le filet mignon en 6 pavés, les ficeler.  
Réserver au frais.  
Faire le fond blanc avec les parures de veau  
Éplucher et couper en dés les topinambours et les carottes. Les cuire à l'eau bouillante pendant 5 minutes.  
Faire réduire la crème, ajouter les légumes cuits et la poudre de noisettes. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir. Couper les feuilles de brick en deux. Répartissez les légumes sur les feuilles de brick et les rouler comme un cigare. Enfournier dans un four à 180°C.  
Mettre le fond blanc de veau à bouillir avec le curry et le gingembre, y tremper les 6 filets mignons pendant 8 minutes.  
Chauffer le fond brun de veau, ajouter la cannelle, le curry et la sauce soja. Faire réduire.  
Dresser harmonieusement.

Recette proposée par :  
Par Philippe Casteran  
122 avenue du Roi Stanislas  
88140 Contrexéville