# filet de veau de l’aveyron, courgette jaune, pois chiche,

# vierge d’herbes d’ÉtÉ

Durée : 1 heure

Difficulté : moyen

Nombre de portions : 4

**INGRÉDIENTS**

**Quantité/ Ingrédients**

1 filet de veau de l’Aveyron Label Rouge d’environ 800 g

1 cac. de poudre de paprika fumé

2 feuilles de laurier

Huile d’olive

Sel et poivre

1 courgette jaune ronde

1 courgette jaune longue

200 g de pois chiche secs

1 cac. de cumin en poudre

Pour les pickles de courgette :

500 g d’eau

400 g de vinaigre blanc

50 g de miel

50 g de sucre semoule

1 cas. de graines de coriandre

3 feuilles de laurier

4 gousses d’ail en chemise

Pour la sauce vierge :

Une huile d’olive de bonne qualité

1 citron vert

1 tomate jaune

2 échalotes

1 petit morceau de gingembre frais

1 bouquet de persil plat

1 bouquet d’origan frais

Quelques feuilles de menthe fraîche

Quelques pignons de pain

Sel et poivre

**PROGRESSION DE LA RECETTE**

**Étape 1**

**La veille**

Préparer le filet de veau, puis le laisser mariner une nuit avec un peu d’huile d’olive, de la poudre de paprika fumé, du sel, du poivre moulu et quelques feuilles de laurier.

Mettre à tremper les pois chiches dans de l’eau.

**Étape 2**

Le lendemain matin, marquer le filet à feu vif puis rouler la viande dans un film alimentaire, réserver.

Cuire les pois chiches dans un bouillon de légumes, un peu de cumin en poudre et un oignon blanc coupé en quatre.

À la fin de la cuisson, égoutter les pois chiches en réservant l’eau de cuisson.

Mixer au blender avec du sel, un peu de poivre du moulin et ajoutez l’eau de cuisson si nécessaire, en fonction de la texture souhaitée (réserver quelques pois chiches non mixés pour la décoration).

Ajouter éventuellement un peu de crème liquide.

Goutter et rectifier l’assaisonnement si nécessaire.

Réserver au bain-marie.

Avec l’économe, préparer quelques rubans de courgette jaune avec la peau pour en faire des pickles.

Porter à ébullition l’ensemble des ingrédients de la marinade puis hors du feu incorporer les rubans de courgette.

Réserver dans la cellule de refroidissement.

Couper la courgette jaune ronde avec la peau en quartiers, cuire quelques minutes à l’anglaise puis réserver.

Préparer la sauce vierge en éminçant l’ensemble les ingrédients, mélanger généreusement avec de l’huile d’olive, réserver.

Au moment du service, cuire le filet de veau au four à 180°C pendant 3-4 minutes

Couper 3 jolis médaillons d’environ 1,5 cm d’épaisseur par personne

Dresser l’assiette et rajouter la sauce vierge en salle.