

# Vapeur de filet mignon de veau

à la fleur de sel et mignonnette de poivre, tian  
d'aubergines et artichauts au thym,  
jus corsé à la tapenade

## Ingrédients pour 4 personnes

*2 cœurs de filet mignon de veau  
de 400 g, parés et épluchés  
10 g purée de tomate confite  
2 courgettes vertes d'environ  
20 cm de long et de 4 cm  
de diamètre  
sel, poivre  
huile d'olive de Nyons  
jus de veau (voir bases)  
8 cs tapenade  
tian d'aubergines  
(voir chapitre légumes)*

## Préparation

Assaisonner les filets et les enduire au pinceau de purée de tomate confite. Couper les courgettes en longues et fines lanières (env. 1,5 mm d'épaisseur), dans le sens de la longueur. Déposer ces lanières, en les faisant se chevaucher, sur un rectangle de papier film. Y poser le premier filet assaisonné et l'emballer bien serré dans les courgettes à l'aide du papier film. Répéter l'opération pour le second filet mignon.

Cuire au four vapeur à 90° pendant 25 minutes environ ; la température à cœur doit être de 50°. Laisser reposer une dizaine de minutes.

Trancher les deux filets en 8 parts. Huiler légèrement les tranches et les réassaisonner de fleur de sel et mignonnette de poivre. Bien éponger la viande et la dresser sur les assiettes. Trancher le jus de veau avec la tapenade détendue avec 2 cs d'huile d'olive. Servir avec ce jus en saucière et des tians d'aubergines et artichauts.

