

Mincir Ventre

-3cm de ventre en un mois !
Retrouvez un ventre plat pour l'été

[Yves Becker fitness](#)
 **Annonces** 

Recettes :

[recette viande](#)

[recette veau](#)

[Nos autres recettes](#)

[Nos dossiers cuisine](#)

Grenadin de veau de l'Aveyron et du Segala IGP gratiné au roquefort

Note de la recette :

Pour 4 Personne(s)

Coût de la recette :

Niveau de difficulté :

Temps de préparation :

Temps de cuisson :

Temps de repos :



15 min

15 min



Recette postée par [Veau d'Aveyron et du Ségala IGP](#)



Imprimer la recette



envoyer à un ami



Ajouter à mon carnet de recettes



donner votre avis sur cette recette



partager la recette sur Facebook



Signaler une erreur sur cette recette

Ingrédients

pour Grenadin de veau de l'Aveyron et du Segala IGP gratiné au roquefort

- 700 g de filet de veau d'Aveyron et du Ségala IGP
- 4 c. à soupe de chapelure
- 120 g de roquefort
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 grand verre d'eau

Préparation

pour Grenadin de veau de l'Aveyron et du Segala IGP gratiné au roquefort

Préchauffez votre four th.6/7 (180/210°C).

Taillez le filet mignon de veau en 12 morceaux un peu épais.

Mélangez la chapelure avec le roquefort dans un bol, à la cuillère pour obtenir une pâte friable.

Saisissez le veau à la poêle dans l'huile d'olive, salez et poivrez.

Mettez les grenadins de veau dans un plat. Répartissez la pâte au roquefort sur chaque. Enfourniez pendant 8 à 10 min pour les faire gratiner.

Dégraissez la poêle, ajoutez l'eau et le beurre. Faites réduire pour obtenir un jus limpide.

Servez-les avec leur jus, accompagnés de champignons ou de pommes de terre sautées avec leur peau.

Commentaires des internautes

pour Grenadin de veau de l'Aveyron et du Segala IGP gratiné au roquefort