

GRENADINS DE VEAU SUR COUSSIN DE POLENTA

Pour 4 PERSONNES

- 4 grenadins de veau assez épais taillés dans le filet mignon
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 5dl de crème fraîche à 15%
- Beurre et huile



Pour la polenta :

80g de semoule – 20 g de beurre – 35g de parmesan râpé – noix muscade râpée – sel et poivre.

Préparer la polenta.

Mettre la crème dans une casserole, ajouter l'ail haché, saler, poivrer et amener à ébullition. Laisser cuire en fouettant jusqu'à épaississement mais ne pas laisser trop réduire.

Faire colorer les grenadins dans une poêle, dans un mélange beurre et huile plus ou moins 3mn de chaque côté selon que vous aimez la viande rosée ou pas. Les assaisonner. Incorporer dans leur jus de cuisson le parmesan râpé et la crème.

Poser les grenadins sur un pavé de polenta et napper de sauce.

Vous pouvez rajouter quelques carottes cuites à la vapeur.