Filet mignon de veau au citron, clémentine et olive

Bonjour,

Aujourd’hui je vous propose un plat parfumé, facile à réaliser et rapide. Bien pratique lorsque nous sommes pressés et que nous voulons quand même bien manger.

Cette recette je la dédie à <http://ma-ger-de.over-blog.com/> qui adore les olives !!!

**Pour 6 personnes**

1 filet mignon de veau

Le jus d’un citron

Le jus d’une clémentine

2 c.à.s de coriandre fraiche

2 gousses d’ail

1 c.à.s d’huile de tournesol

1 noix de beurre

100 g d’olives vertes dénoyautées

40 ml d’eau

Sel et poivre

**Pour la touche finale**

Le zeste d’un ½ citron

Le zeste d’une clémentine

Préchauffez le four à 180°.

Faites blanchir les olives en les plongeant dans l’eau bouillante puis laissez bouillir 2 minutes. Retirez et égouttez-les.

Mettez à chauffer l’huile et la noix de beurre dans une sauteuse puis faites revenir le filet mignon sur toutes les faces et sur feu vif. Lorsqu’il a une jolie coloration (8 minutes environ), salez légèrement et poivrez. Retirez-le et mettez-le dans un plat allant au four.

Déglacez la poêle avec le jus de citron et le jus de clémentine en grattant bien les sucs, puis versez l’eau. Ajoutez la coriandre fraiche ciselée, l’ail dégermé et écrasé, salez légèrement et poivrez, puis versez dans le plat sur le filet mignon.

Entourez d’olives et enfournez 40 à 45 minutes en le retournant à mi-cuisson.

Sortez le plat du four et laissez poser la viande 10 minutes avant de la trancher.

J’ai présenté le filet mignon avec des farfalle .

Servir bien chaud en parsemant de coriandre fraiche et de zeste d’agrumes puis arrosez de sauce !

La viande est savoureuse et fondante au délicieux goût d’agrumes.

Bonne journée et à demain

N’oubliez pas le concours chez délice et sens