

Grenadins de veau à la parmesane

Les ingrédients pour 4 personnes

4 grenadins de veaux taillés assez épais dans le filet mignon
3 courgettes
50 g de parmesan
1 gousse d'ail
1 bouquet de basilic
4 dl de crème liquide (je mets de la 15%)
beurre et huile

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

Dans une poêle faire colorer les grenadins 2 mn de chaque côté dans un mélange beurre et huile. Les assaisonner.

Couper les courgettes en fines rondelles et remplacer la viande par ce légume. Cuire 10 mn en remuant de temps en temps et au bout de 7-8 mn ajouter la crème.

Beurrer les ramequins et répartir les courgettes, poser les grenadins dessus et ajouter le jus de cuisson auquel vous aurez incorporé le parmesan râpé et le basilic ciselé. Enfourner 10 mn à four chaud. Ce sera un peu plus long si vous avez préparé vos plats à l'avance. Servir en décorant avec du basilic frais.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>