
MEDAILLONS A LA MEDITERRANEENNE

NOUILLES ET ASPERGES AU SAFRAN

PLAT PRINCIPAL POUR 6 PERSONNES



INGREDIENTS NOUILLES

- 300 gr Nouilles
- 400 gr Asperges vertes
- 1 Sachet de safran
- 1 dl Bouillon de légumes
- 1 dl Crème pour sauces
- Quelques filaments de safran

PREPARATION

Parer les asperges, couper les têtes en deux dans le sens de la longueur, le reste à la mandoline

Cuire les nouilles al-dente dans une grande quantité d'eau salée.

Egoutter

Faire revenir les asperges et le safran dans le beurre.

Mouiller avec le bouillon et la demi-crème

Porter à ébullition, saler et poivrer

Mijoter 5 – 7 minutes jusqu'à ce que les asperges soient cuites et que la sauce ait légèrement réduit.

Mélanger les nouilles avec la sauce aux asperges et dresser sur des assiettes chaudes avec les médaillons

INGREDIENTS MEDAILLONS

- 12 Médaillons de veau ou 6 Grenadins
- 2 CS Beurre à rôtir
- 70gr Beurre mou
- 50gr Parmesan râpé
- 7 Tomates séchées à l'huile égouttées
Hachées finement
- 3 Olives vertes dénoyautées hachées
- 3 CS Raisins secs foncés hachés finement
- 1-2 CS Sauge ciselée
- 3 CS Pistaches décortiquées hachées finement

PREPARATOIN

CUISSON

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle.

Saisir les médaillons env. 3min sur chaque face.

Retirer, saler et poivrer et déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé

CROÛTE

Mélanger le beurre avec tous les autres ingrédients.

Répartir sur les médaillons, tasser un peu

Mettre au four 6 min, moitié supérieure du four.