Grenadin de veau et ses petits légumes sur coussin de polenta

Préparation 15 mn

Cuisson 35 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 grenadins de veau dans le filet mignon

2 navets moyens

1 betterave rouge cuite

2 carottes

70 g de beurre

15 cl de cidre

8 feuilles de basilic rouge (persil)

Sel et poivre

Pour la polenta :

80 g de semoule à polenta précuite (100g)

20 g de beurre (25g)

30 g de parmesan râpé (un peu plus de 35 g)

30 cl d'eau (37,5 cl)

Noix de muscade râpée

Sel et poivre

Détailler les navets et les carottes pelés en bâtonnets. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante et les cuire 7 à 8 mn. Ils doivent rester un peu croquants. Les rafraîchir et les égoutter. Tailler la betterave épluchée en dés.

Pour la polenta verser la semoule de maïs en pluie dans l'eau bouillante salée. Mélanger et cuire 5 mn à feu doux en remuant sans cesse.

Poivrer et mettre une pincée de muscade râpée. Ajouter le beurre, le parmesan et bien mélanger. Garder au chaud.

Poêler les grenadins salés et poivrés de chaque côté dans 40 g de beurre, 5 mn sur chaque face à feu moyen. Les réserver au chaud sur une assiette.

Jeter le beurre de cuisson et déglacer la poêle avec le cidre, faire réduire de moitié. Déposer les bâtonnets de légumes dans ce jus, ajouter 20 g de beurre et les réchauffer à feu moyen.

Réchauffer les dés de betterave dans 10 g de beurre 1 mn sur feu vif.

Au centre de chaque assiette poser un cercle à tarte de 8 cm de diamètre et le remplir de polenta. Poser un grenadin sur la polenta et recouvrir avec les bâtonnets de légumes. Napper de sauce. Décorer avec les dés de betterave et le persil. Servir sans attendre.