

Viande

POITRINE DE VEAU AUX LEGUMES GLACES

Recette pour 4 personnes Difficulté : moyen

Préparation : 1 h Cuisson : 46 h

Ingrédients :

4 carottes, 2 oignons, 80 g de beurre, 2 échalotes, 250 g de beurre
1 kg de poitrine de veau, 2 gousses d'ail, 1 branche de Thym, 2 carottes jaunes
1 navet, 8 mini-poireaux, 8 mini-oignons nouveaux, ¼ de branche de céleri
100 g de petits pois, ¼ de chou romanesco, ½ bouquet de persil plat
10 cl de jus de veau, Sel et poivre du moulin

Progression

Pelez 2 carottes et épluchez les oignons et les échalotes

Détaillez-les en mirepoix : coupez-les en 3 ou 4 tronçons, puis en morceaux de 1 cm de largeur

Faites-les revenir à la poêle avec 60 g de beurre, à feu moyen, pendant quelques minutes

Parez la poitrine de veau, puis dégraissez-la

Saisissez-la à la poêle sur chaque face avec 60 g de beurre, salez et poivrez

Épluchez l'ail et hachez-le

Effeuillez le thym

Placez la viande dans une cocotte allant au four, ajoutez les légumes, l'ail, le thym, une noix de beurre et enfournez à 64°C (th2-3) pendant 46 h

Pelez les carottes restantes, les carottes jaunes et le navet

Parez les poireaux et les oignons nouveaux

Lavez tous les légumes

Taillez les carottes et les navets en rondelles et le céleri en biseaux

Faites étuver les légumes séparément, avec un fond d'eau et une noix de beurre, à feu doux et à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient tendres

Faites cuire les petits pois à l'anglaise pendant 10 mn

Coupez le pied du chou romanesco et prélevez les sommités

Faites-les cuire à l'anglaise pendant 5 mn, égouttez-les

Faites chauffer le reste de beurre dans une sauteuse et faites-y saisir tous les légumes, en ajoutant le chou et les petits pois en fin de cuisson

Rincez le persil, séchez-le et détachez les pluches, ajoutez-les dans la sauteuse

Finition et dressage

Détaillez le veau en tranches et répartissez-les dans les assiettes

Disposez les légumes par-dessus et arrosez d'un filet de jus de veau préalablement réchauffé.