

Côtelettes de veau marinées sur planche de pommier ou d'érable



Mon choix.

 Durée totale: 2 h

 Temps actif: 55 min



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtelettes de veau suisse d'env. 300 g chacune
- 1 bouquet herbes méditerranéennes, p. ex. romarin, sauge, thym, origan
- 4 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 200 g tomates
- 400 g abricots
- 1 oignon
- 1 piment
- 2 cs curry en poudre
- 60 g sucre
- 1 cc sel
- 1 dl bouillon de légumes
- 0.5 dl vinaigre de pomme
- 600 g grosses pommes de terre
- 2 cs huile de colza HOLL
- 1 cc paprika en poudre
- 1 cc ail en poudre
- 1 cc coriandre en poudre
- sel
- poivre noir du moulin
- 600 g chou-fleur
- 2 planches à fumer en bois de pommier ou d'érable, 20 × 40 cm

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 793 kcal
- 57 g de protéines
- 56 g de glucides
- 36 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

- 1 Tremper les planches à fumer pendant 1-2 heures dans de l'eau froide.
- 2 Hacher finement les herbes et les mélanger à la moitié de l'huile. En enduire les côtelettes. Laisser mariner 1 heure à couvert.
- 3 Pour le ketchup, laver les tomates et les couper en dés. Laver les abricots, les couper en deux, les dénoyauter et les couper également en dés. Peler et hacher l'oignon. Couper le piment en deux, enlever les graines et le tailler en lamelles. Dans une poêle, faire revenir tous les ingrédients dans le reste de l'huile. Ajouter le curry, le sucre, le sel et le bouillon et laisser braiser le tout à couvert pendant 20 minutes. Ajouter le vinaigre à la fin et réduire la sauce en fine purée au mixeur. Laisser refroidir.
- 4 Couper les pommes de terre en quartiers et les disposer sur une plaque. Parsemer d'huile de colza, de paprika, d'ail et de coriandre en poudre, saler et poivrer, puis mélanger. Cuire au four à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 45 minutes.
- 5 Laver le chou-fleur et le détailler en rosettes. Après 15 minutes de cuisson, ajouter le chou-fleur et mélanger à nouveau le tout.
- 6 Chauffer le gril pour une cuisson indirecte à feu moyen (180-200° C). Saler et poivrer la viande.
- 7 Déposer les côtelettes sur les planches à fumer préparées et les griller à chaleur indirecte, couvercle fermé, pendant environ 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir. Dresser avec le ketchup, les pommes de terre et le chou-fleur.

Conseil

Le ketchup se conserve 2-3 semaines au réfrigérateur. Ou plus longtemps si on le verse bouillant dans 2-3 petits bocaux fermés hermétiquement.