Poitrine de veau au four au romarin et au jus de cèpes

Mon choix.

Durée totale: 2 h

Temps actif: 50 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	poitrine de veau suisse
25 g	cèpes séchés
2 dl	vin blanc
2	oignons
2	gousses d'ail
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	purée de tomates
4 dl	fond de boeuf
4 branches	romarin
4 dl	bouillon de légumes
4 dl	lait
200 g	polenta moyenne
50 g	beurre
800 g	chou plume ou chou palmier
	flocons de piment

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1017	kcal
64 g	de protéines
52 g	de glucides
56 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Traçable de l'assiette à la ferme:

chaque morceau de viande suisse peut être tracé sans faille jusqu'à la ferme.

Préparation

1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2 Préchauffer le four à 160° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 180° C). Faire tremper les cèpes dans le vin blanc. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

3 Chauffer l’huile à feu vif. Saler et poivrer la poitrine de veau et la faire revenir à feu vif 2 minutes de tous les côtés. Mettre dans un récipient plat allant au four. Étuver la moitié des oignons et de l’ail dans le fond de cuisson. Ajouter la purée de tomates et déglacer avec le fond. Ajouter les cèpes avec le vin blanc. Verser le tout sur la viande et ajouter les brins de romarin. Faire braiser la poitrine de veau dans le four chaud pendant 1 heure et demie à 2 heures en l’arrosant régulièrement de liquide.

4 Porter le bouillon et le lait à ébullition. Incorporer la polenta en remuant, couvrir et laisser gonfler 15 minutes à feu doux. Incorporer la moitié du beurre, saler et poivrer.

5 Laver le chou plume ou le chou palmier, effeuiller et couper en bouchées. Le cuire 5 minutes dans une bonne quantité d’eau bouillante salée, égoutter et refroidir sous l’eau froide. Faire revenir les oignons et l’ail restants dans le reste du beurre. Ajouter le chou et faire revenir brièvement. Assaisonner de sel, de poivre et de flocons de piment.

6 Couper la viande en tranches, dresser avec le chou et la polenta et arroser de jus de cèpes.

Conseil: Lors de l’achat, demandez la partie la plus épaisse et la plus charnue de la poitrine, contrairement au rôti de veau roulé classique.