

Rôti de veau figues au vinaigre balsamique et salade de haricots aux amandes



Mon choix.



Durée totale: 2 h 45 min



Temps actif: 45 min



Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	de cou de veau suisse sel, poivre
2 cs	d'huile de colza HOLL (1)
2	oignons rouges
1 dl	de bouillon de viande
600 g	de haricots verts
1	gousse d'ail
3 cs	d'huile d'olive
1 cs	de jus de citron
1 cc	de miel
1 cs	de vinaigre balsamique blanc sel, poivre
100 g	de bâtonnets d'amandes
0.5 bouquet	bouquet de persil plat
6	figues
1 cs	d'huile de colza HOLL (2)
1	piment rouge
2 cs	de sucre
1 dl	de vinaigre balsamique
1 brin	de romarin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

709	kcal
54 g	de protéines
39 g	de glucides
35 g	de lipides



Sans gluten



Contient du lactose

Préparation

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 1 Éponger la viande pour la sécher, puis l'assaisonner généreusement de tous les côtés. Faire chauffer l'huile (1) dans une cocotte. Faire revenir la viande de tous les côtés pendant env. 6 minutes. La retirer.
- 2 Éplucher les oignons, les couper en lanières, puis les faire revenir dans la même cocotte pendant env. 5 minutes. Déglacer avec le bouillon. Remettre la viande dans la cocotte, cuire à couvert au four préchauffé à 120 °C (chaleur tournante/air pulsé) pendant 90–120 minutes, jusqu'à ce que la température à cœur atteigne env. 68 °C.
- 3 Parer les haricots verts, les cuire al dente dans de l'eau bouillante salée pendant env. 10 minutes, puis les égoutter. Parer l'ail, le hacher finement, le mélanger avec l'huile d'olive et le reste des ingrédients, vinaigre balsamique blanc compris, pour former une vinaigrette, assaisonner. Faire dorer les amandes à sec dans une poêle. Égoutter les haricots verts, les mélanger encore chauds avec la vinaigrette et les amandes. Hacher finement le persil, l'incorporer à la salade.
- 4 Couper les figues en deux, faire chauffer l'huile (2) dans une poêle anti-adhésive, y faire revenir les figues, face coupée vers le bas, env. 2–3 minutes, puis les retirer. Épépiner le piment, le hacher finement. Dans la même poêle, faire réduire le sucre avec le vinaigre balsamique, le romarin et le piment jusqu'à obtenir un sirop. Remettre les figues dans la poêle, poursuivre la cuisson env. 3 minutes.
- 5 Sortir le rôti de veau du four, le laisser reposer env. 10 minutes. Le couper en tranches, le dresser avec les figues au vinaigre balsamique. Servir avec la salade de haricots.