

Rôti croustillant de poitrine de veau

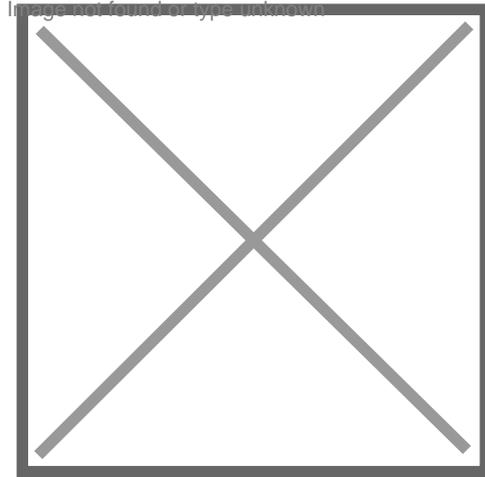


La différence est là.

 Durée totale: 4 h 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 kg** poitrine de veau suisse
- poivre noir du moulin
- 2** carottes
- 150 g** céleri
- 2** oignons
- 4 dl** fond de veau
- 2** feuilles de laurier
- 800 g** chou blanc
- sel
- 1 cs** huile de tournesol HO
- 1 cc** cumin entier
- 6 cs** vinaigre de vin blanc
- 1 cc** sucre
- 6 cs** huile de colza

Valeurs nutritives

1 portion (sans le gratin de pommes de terre) contient env.:

- 493** kcal
- 32 g** de protéines
- 7 g** de glucides
- 36 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Conseil

Mieux vaut commander cette pièce auprès de ton boucher.

Préparation

- 1 Poivrer la poitrine de veau de tous côtés et la déposer dans un plat allant au four. Peler les carottes, le céleri et les oignons, les couper en gros dés et les disposer autour de la viande. Ajouter trois quarts du fond de veau et les feuilles de laurier, et faire cuire env. 4 heures au four à chaleur supérieure et inférieure préchauffé à 120° C. Arroser régulièrement la viande avec du jus de cuisson et remettre éventuellement un peu d'eau.

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.

- 2 Pendant ce temps, retirer le trognon du chou et couper le tout en fines lanières. Saler légèrement et malaxer vigoureusement à la main pendant 10 minutes. Laisser reposer env. 1 heure.
- 3 Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle. Y faire griller le cumin et verser le vinaigre et le reste de fond de veau. Faire chauffer le tout quelques instants, saler, poivrer et ajouter le sucre puis l'huile de colza et verser la sauce à salade sur le chou. Bien mélanger et laisser reposer encore au moins 1 heure.
- 4 À la fin du temps de cuisson, sortir la poitrine de veau du plat et la réserver au chaud dans le four éteint. Diluer le jus de cuisson avec un peu d'eau et passer au tamis au-dessus d'une petite poêle. Porter à ébullition, saler et poivrer.
- 5 Couper la poitrine de veau en tranches, dresser sur des assiettes préchauffées et servir avec la sauce et le chou en salade.

Accompagner d'un gratin de pommes de terre.