



# Côtelette de veau rôtie à la poêle



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** côtelettes de veau suisse (d'env. 3 cm d'épaisseur)
- 2 cs** huile
- 5 brins** thym citron
- 2** gousses d'ail, écrasées
- 60 g** beurre, en petits morceaux
- sel
- poivre du moulin

## Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

- 428** kcal
- 33 g** de protéines
- 0 g** de glucides
- 33 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

**La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre.**

C'est le signe d'une alimentation adaptée à l'espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l'herbe et du foin – d'où la couleur plus foncée.

## Préparation

- 1** Sors les côtelettes du frigo 1 heure avant de les préparer.
- 2** Si tu utilises un thermomètre à viande, pique-le au centre de la viande. Enfonce-le jusqu'à l'os, mais attention, sans le toucher. Régle la température à cœur sur 60° C.
- 3** Verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l'huile devient liquide comme de l'eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 4 Saisis tes côtelettes de chaque côté pendant environ 90 secondes. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus inutilement.
- 5 Réduis la température sur feu moyen et fais cuire tes côtelettes environ 3 minutes de plus de chaque côté. Vers la fin de la cuisson, ajoute le beurre, l'ail, le thym citron et le poivre et laisse cuire un peu.
- 6 Pose ton annulaire sur ton pouce et appuie sur la zone se trouvant sous le pouce. Si tes côtelettes présentent la même résistance, elles sont cuites à point. Si tu as utilisé un thermomètre, retire la viande de la poêle quand elle a atteint la température de 60° C.
- 7 Ajoute un peu de sel par-dessus et tu peux servir immédiatement.  
Accompagner d'une bonne polenta.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.