Côtelette de veau rôtie à la poêle

Viande Suisse
Mon choix.

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.

Viande Suisse

Mon choix.

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.