Rôti de veau au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 5 min
Temps actif: 15 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1	rond de fausse tranche de veau suisse, ficelé
2 cs	huile
4 brins	thym
60 g	beurre
1	courgette, coupée en bâtonnets
1	poivron rouge, coupé en gros dés
1	poivron jaune, coupé en gros dés
1	oignon, coupé en huit
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans purée de pommes de terre et des légumes) contient env.:

315	kcal
38 g	de protéines
4 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

Elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

1. Sors le rond de fausse tranche du frigo une heure avant de le préparer.
Mets le plat dans le four et fais préchauffer à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

2. 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. Saisis ton rond de fausse tranche uniformément pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

3 Mets le rôti et les légumes dans le plat préchauffé. Sale et poivre. Pique le thermomètre à l'endroit le plus épais de la viande. Enfonce-le jusqu'au cœur.

4 Ajoute le beurre et le thym directement sur le rôti et mets le plat au milieu du four préchauffé. Règle le thermomètre sur 60° C. Attention: il faudra déjà sortir la viande du four lorsqu'elle aura atteint 54° C!

5 Toutes les 15 minutes, arrose la viande avec un peu de beurre fondu du fond du plat.

6 Quand la température est de 54° C, sors la viande du four, couvre-la et laisse-la reposer jusqu'à ce qu'elle atteigne une température à cœur de 60° C. Le jus de cuisson va ainsi bien se répartir dans l'ensemble de la viande.

7 Enlève la ficelle et coupe le rôti en tranches.

Accompagner d'une purée de pommes de terre et de légumes.