# 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.

Viande Suisse

Mon choix.

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.