



# Rôti de veau au four



La différence est là.

 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.

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.

- 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.

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.