Rôti de veau roulé du gril avec polenta à la tomate

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 1 h
Exigeante



Ingrédients

Pour 8 personnes

1.2 kg	poitrine de veau suisse (partie fine, découpée en rectangle par le boucher)
450 g	chair à saucisse de veau
1 cs	paprika doux
1 bouquet	persil finement haché
1 dl	vin blanc

Assaisonnement:

1 cc	purée de tomate
0.5 cc	feuilles de thym
0.5 cc	romarin finement haché
1 cc	huile végétale
	sel
	poivre du moulin
1 cc	moutarde

Sauce à l’échalote au beurre:

0.5 cs	beurre à rôtir
5	échalotes pelées et coupées en quatre
2 dl	fond de veau ou bouillon de viande
2 dl	vin rouge puissant, par exemple du Merlot
0.5 dl	jus d’orange bio
150 g	beurre froid
0.5 branche	thym citron frais
1 pincée	sucre

Polenta à la tomate:

1	gousse d’ail
2 brins	thym
	huile d’olive
80 g	purée de tomates
5 dl	bouillon de légumes
300 g	polenta fine
5 dl	lait
5 dl	eau
	beurre
	sbrinz

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

845	kcal
42 g	de protéines
39 g	de glucides
55 g	de lipides

Sans gluten

Contient du 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

Préparation du rôti de veau roulé

1. Préparer le gril avec une zone directe et une zone indirecte (160-180° C).

2. Mélanger le paprika et le persil à la chair à saucisse. Étaler la poitrine de veau sur le plan de travail et l’entailler dans le sens de la longueur (environ 1 cm de profondeur, selon un angle de 45°). Une entaille tous les 2 cm environ.

3. Étendre le mélange de chair à saucisse sur la viande, en le répartissant bien dans les incisions.

4. Replier ou enrouler la viande. Attacher le rôti à intervalles d’env. 2 cm avec de la ficelle de cuisine.

5 Pour l’assaisonnement, mélanger tous les ingrédients dans un bol et en badigeonner le rôti.

6 Saisir le rôti à feu direct de tous les côtés jusqu’à ce qu’il soit doré. Le mettre ensuite sur la zone indirecte.

7 Planter le thermomètre au milieu du rôti, à l’endroit le plus épais, fermer le couvercle et arroser régulièrement avec un peu de vin blanc et badigeonner avec le reste de l’assaisonnement.

8 Retirer le rôti du gril lorsque la température à cœur atteint 71° C. Le laisser reposer, enveloppé, jusqu’à ce qu’il ait atteint une température à cœur de 73° C.

Préparation de la sauce à l’échalote au beurre

1 Faire chauffer le beurre dans une casserole résistante au feu sur la grille à feu direct (180° C), ajouter les échalotes et les faire revenir à feu vif.

2 Ajouter le bouillon, le vin rouge et le jus d’orange, faire réduire le liquide de moitié. Filtrer la réduction et la reverser dans la casserole. Réserver les échalotes. Porter la réduction à ébullition, puis diminuer la chaleur.

3 Incorporer le beurre à la réduction par portions, en fouettant constamment. Poser de temps en temps la casserole sur la grille du gril pour réchauffer légèrement la sauce sans la faire cuire. Fouetter jusqu’à ce que la sauce soit onctueuse.

4 Ajouter les feuilles de thym citron et le sucre avec les échalotes et réchauffer.

5 Saler et poivrer, servir immédiatement. Garnir avec un peu de thym citron.

Préparation de la polenta aux tomates

1 Peler et hacher finement l’ail.

2 Effeuiller le thym et hacher très finement les feuilles

Viande Suisse

Mon choix.

3 Préparer le gril pour une chaleur directe (environ 180° C). Placer une casserole résistante au feu sur la grille du gril. Faire revenir l'huile d'olive, l'ail, le thym et la purée de tomates dans la casserole chaude et déglacer avec le bouillon. Ajouter la polenta au liquide bouillonnant et faire mijoter à feu doux selon les instructions de l'emballage avec le lait et l'eau pendant 10-20 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse.

4 Affiner avec un peu de beurre et de sbrinz.