Poitrine de veau et sa marinade ail-miel

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h 30 min
Temps actif: 1 h
Marinage: 3 h
Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	poitrine de veau suisse
	sel
	poivre noir du moulin
3	gousses d'ail
40 g	tomates séchées, marinées à l'huile
3 branches	romarin
2 cs	miel liquide
2 cs	vinaigre balsamique
6 cs	huile d'olive
4	épis de maïs
200 g	oignons
1 cs	beurre à rôtir
4 brins	thym frais
120 g	beurre mou
	poivre de Cayenne
1 cs	jus de citron
0.5 bouquet	ciboulette
2 brins	persil
600 g	petites pommes de terre
250 g	tomates cerises en branche

Valeurs nutritives

1 portion contient env.

1090	kcal
45 g	de protéines
60 g	de glucides
72 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Un peu plus d'ail?

Les fans d'ail peuvent aussi en piquer la viande: entailler en plusieurs endroits la poitrine avec un couteau pointu assez profondément pour y insérer une demi-gousse d'ail, la piquer d'ail, la mariner et hop, sur le gril.

Préparation

1 Dans un plat, saler et poivrer la poitrine de veau.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Peler et hacher finement l'ail. Émincer les tomates séchées. Effeuiller le romarin. Dans un petit bol, mélanger le tout avec le miel, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive et en badigeonner uniformément la poitrine de veau. Couvrir et laisser mariner 3-4 heures (si possible toute la nuit) au réfrigérateur.

3 Préparer le gril à chaleur indirecte. Retirer la poitrine de veau de la marinade, l'éponger légèrement. La placer sur le côté cuisson indirecte du gril et la faire griller 2 heures 30 minutes à 140-160° C, en la retournant de temps en temps et en la badigeonnant régulièrement du reste de marinade.

4 Pendant ce temps, nettoyer les épis de maïs et les attendrir 20 minutes env. dans de l'eau bouillante salée. Égoutter et réserver. Peler les oignons et les couper en fines rondelles. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à feu moyen. Y faire dorer les oignons. Saler, poivrer, ajouter le thym, réserver.

5 Pour le beurre aux herbes, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Bien relever de sel, de poivre de Cayenne et de jus de citron. Incorporer la ciboulette et le persil finement hachés. Couvrir et réserver au frais.

6 30 minutes avant la fin de la cuisson de la viande, laver les pommes de terre et les mettre sur le gril, les retourner de temps en temps. Laver les tomates et les griller 10-12 minutes avec les épis de maïs

7 Retirer la poitrine de veau du gril, la laisser reposer 10 minutes et la trancher fin. Servir avec le maïs, les oignons, les légumes et le beurre aux herbes.