



Côtelette de veau à l'estragon cuite sous vide



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtelettes de veau suisse d'env. 200 g chacune
- poivre noir du moulin
- 2 bouquets estragon
- 2 oignons en botte
- 250 g tomates cerises
- 80 g olives
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 cs huile d'olive
- 300 g riz à risotto
- 3 dl vin blanc sec
- 7.5 dl bouillon de légumes
- 50 g sbrinz
- 80 g beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 884 kcal
- 44 g de protéines
- 66 g de glucides
- 44 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Tout dans le même sac

La recette marche aussi sans faire revenir la viande à la fin: place-la dans ce cas simplement dans le même sachet que les légumes et mets le tout sous vide ensemble. Les arômes se combinent ainsi merveilleusement pendant la cuisson.

Préparation

- 1 Poivrer fortement les côtes de veau, les garnir généreusement d'estragon, les placer côte à côte dans un ou plusieurs sachets en plastique résistant à la chaleur et faire le vide. Laver les oignons en botte et les tomates cerises, les disposer avec les olives dans un sachet à part et mettre sous vide également.
- 2 Dans une grande casserole, porter une bonne quantité d'eau à 61° C à l'aide du thermoplongeur sous vide. Ajouter les sachets de côtelettes et cuire à couvert pendant 75 minutes au total. Ajouter le sachet de légumes dans l'eau après 45 minutes de cuisson.

Sur 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 Pendant ce temps, peler et hacher finement l'échalote et l'ail pour le risotto. Faire revenir les deux dans l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le riz et le nacer en remuant. Déglacer avec la moitié du vin, laisser réduire, puis répéter avec l'autre moitié du vin.
- 4 Ajouter peu à peu juste assez de bouillon pour couvrir le riz. Laisser mijoter 20-25 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Râper finement le sbrinz, l'incorporer au riz avec moins de la moitié du beurre.
- 5 Sortir les côtelettes du sachet. Faire chauffer le reste du beurre à feu moyen dans une poêle et y faire revenir la viande 1 minute de chaque côté.
- 6 Sortir les légumes du sachet et les dresser avec la viande sur des assiettes préchauffées. Saler à volonté.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.