Côtelette de veau à l'estragon cuite sous vide

Viande Suisse
Mon choix.

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.

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 nacrer 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.