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.

Viande Suisse
Mon choix.

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.