Carré de veau sauce au poivre avec chicorée rôtie

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1.2 kg	carré de veau suisse
80 g	lard à cuire en fines tranches
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
3	gousses d'ail
0.5 bouquet	thym citron
3.5 dl	vin blanc sec
1	échalote
1	pomme acidulée
400 g	chicorée
60 g	beurre
3 dl	fond de veau
2.5 dl	crème entière
1 cs	grains de poivre vert en saumure
2 cc	miel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

978	kcal
45 g	de protéines
13 g	de glucides
75 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

Nous recommandons une température à cœur de 63° C pour ce carré de veau. Si vous souhaitez obtenir un niveau de cuisson exact, il est préférable d'utiliser un thermomètre à viande.

Préparation

1. Sortir le carré de veau du réfrigérateur 1 heure à l'avance. Préchauffer le four à 180° C chaleur supérieure/inférieure (four à air chaud 160° C).

2. Chauffer l'huile dans une poêle à forte température, saisir la viande env. 6 min de tous les côtés, la placer dans un plat, bien saler et poivrer. Éplucher l'ail, le couper en lamelles et le répartir sur le carré avec le thym. Ajouter un bon tiers du vin blanc, faire cuire au four 50-60 min.

3 Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la couper en petits dés. Laver, couper en quatre et enlever le cœur de la pomme, puis couper la chair en dés. Laver la chicorée et la couper en larges bandes.

4 Chauffer la moitié du beurre dans une poêle, faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides, déglacer avec le reste du vin blanc et laisser réduire presque complètement. Ajouter le fond de veau et la crème. Hacher le poivre et l'ajouter. Faire réduire jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

5 Sortir la viande du plat, l'emballer dans de l'aluminium et réserver. Dissoudre les sucs avec de l'eau, verser à travers une passoire dans la sauce au poivre, porter à ébullition, laisser réduire jusqu'à la consistance désirée, saler et poivrer, garder au chaud.

6 Fondre le reste du beurre dans une poêle, faire revenir le lard, ajouter les cubes de pommes, faire revenir pendant 2-3 min. Ajouter la chicorée et étuver 3-4 min en remuant. Incorporer le miel, saler et poivrer.

7 Déballer la viande, verser le jus dans la sauce et réchauffer brièvement. Couper la viande en tranches et servir avec les accompagnements.