

RECETTE

Tendrons de veau marinés au romarin et au sirop d'érable

Pour 4 personnes

Il faut :

4 tendrons de veau

quelques baies roses

huile d'olive

4 brins de romarin

4 c.à soupe de sirop d'érable

Préparer une marinade en mélangeant tous les ingrédients. Napper les tendrons et laisser reposer pendant 2 heures.

Braiser les tendrons dans l'huile en les laissant légèrement caraméliser.

Recette : Rognons de veau flambés au cognac

Ingrédients pour 4 personnes

600 g. de rognons de veau
1 oignon
1 gousse d'ail
3 c. à soupe d'huile
10 g. de beurre
1 c. à soupe de farine
2 c. à café de moutarde forte
4 c. à soupe de crème fleurette
4 cl de cognac
sel, poivre

Nettoyer les rognons, retirer la graisse et la peau et rincer-les à l'eau froide.

Les sécher avec du papier absorbant, les tailler en gros dés, les saler et laisser reposer 30 minutes.

Rincer les rognons à l'eau tiède et les égoutter .

Peler l'oignon et la gousse d'ail, les hacher et les faire fondre dans l'huile.

Poivrer les rognons, les passer dans la farine avant de les ajouter à l'ail et à l'oignon pour les faire revenir pendant 5 minutes de chaque côté.

Arroser avec le cognac et faire flamber.

Mélanger la crème fleurette et ½ c. à café de sel. Incorporer ce mélange à la préparation. Y ajouter enfin le beurre et la moutarde. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes.

Servir avec des courgettes à la vapeur.

Recette :

Rôti de veau à l'orange

Pour 6 personnes

Il faut :

1 rôti de veau
8 échalotes
4 oranges
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de pignons
huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Emincer les échalotes.

Brosser une orange sous l'eau chaude, essuyer, râper le zeste et le parsemer sur le rôti.

Saler, poivrer.

Faire chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée dans une cocotte.

Y faire dorer le rôti 10 à 12 minutes sur feu doux, le retirer et y faire fondre les échalotes 3 minutes.

Remettre le rôti, ajouter le jus de 3 oranges, couvrir et laisser cuire 1 heure environ en retournant régulièrement le rôti.

Faire dorer les pignons dans une poêle bien chaude et les éparpiller sur le rôti en fin de cuisson .

Présenter le rôti entouré des échalotes, accompagné de pâtes fraîches et de légumes verts au choix.

Recette :

Sauté de veau aux poivrons et au banyuls

Pour 2 personnes

Il faut :

300 g. de filet de veau

6 c à soupe de banyuls

1 c à soupe de miel liquide

le jus d'un citron

1 poivron jaune

1 poivron vert

3 c. à soupe d'huile

1 branche de romarin frais haché

sel, poivre

riz complet pour l'accompagnement

2 endives braisées en complément

préparation :

préparer la marinade dans un saladier en fouettant le vin avec le miel et le jus de citron.

Couper le veau en carrés de 2 cm que vous versez dans le saladier. Remuez.

Nettoyez, épépinez les poivrons et coupez-les en carrés de 2 cm pour les faire blanchir à l'eau bouillante (2 min. après la reprise de l'ébullition).

Dans un wok ou une grande poêle, versez la moitié de l'huile. Quand celle-ci est bien chaude, faites-y sauter les carrés de veau et la marinade 5 min. à feu vif en remuant.

Salez et poivrez. Réservez dans un plat.

Versez l'autre moitié d'huile dans le wok et faites-y sauter les morceaux de poivrons en remuant 5 min. à feu vif.

Ajouter la viande et le romarin , maintenez à feu vif 2 min. en remuant.