



connaître, choisir, cuisiner...

la viande de
veau

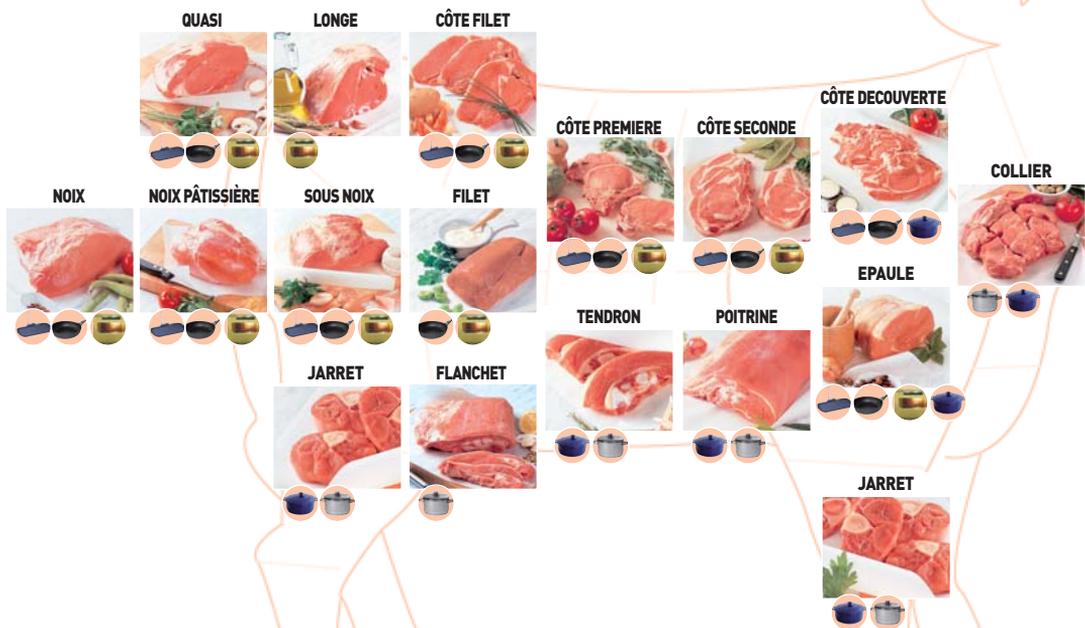




Une pléiade de morceaux choisis

Le veau est une viande blanche qui plaît de 7 à 77 ans. Les juniors l'adorent, ce qui n'est pas son moindre atout. L'escalope de veau, poêlée nature, à la crème, panée ou cordon-bleu, voire roulée en paupiette, n'a-t-elle pas nourri des générations d'enfants ? Quant aux femmes, elles apprécient de cuisiner cette viande consensuelle. Elles savent qu'elle va régaler tout leur petit monde, d'autant qu'elle offre une palette de morceaux permettant des recettes très différentes. On pourrait même qualifier la viande de veau de viande "douce". Les produits tripiers de veau (ris, foie, rognons), réputés pour leur finesse, ont acquis leurs lettres de noblesse et de raffinement.

- **La partie arrière** ou "pan de veau" donne des morceaux nobles comme la noix, la noix pâtissière ou la sous noix qui sont les parties tendres du cuisseau dont on fait les escalopes et les rôtis. Ou encore le quasi, le jarret arrière (si fondants rôtis ou braisés), la longe (qui se débite en côtes et en rôtis dans le filet) et le carré couvert (ensemble des côtes premières et ou secondes).
- **La partie avant** ou "basse de veau" offre de son côté le collier, l'épaule, le jarret, le bas de carré (carré découvert, formés des côtes découvertes), tandis que la poitrine donne les savoureux tendrons mais peut aussi se farcir. Les morceaux avant qui font le bonheur des sautés, des braisés et des bons petits plats mitonnés.



Des morceaux tous plus tendres les uns que les autres.

- **Tendreté et jutosité** sont les maîtres mots pour qualifier la texture de la viande de veau. C'est bien pour ça qu'elle plaît tant aux enfants. Escalopes, escalopes panées, escalopes fourrées (façon cordon-bleu) supportent bien la cuisson à la poêle et restent très tendres en bouche. Idem pour les côtes de veau, les grenadins, les mignons et les médaillons tranchés dans le tendre et juteux filet. Sans oublier les steaks hachés de veau, idéals pour les tout-petits, ou les paupiettes fondantes (dont on peut varier la farce de manière ludique). Ou encore le rôti de veau taillé dans la longe (très apprécié des juniors quand il est préparé "en portefeuille" avec lamelles de jambon et d'emmental intercalées), souple en bouche et dont la saveur n'a rien d'agressif.
- **Tendreté et moelleux** encore pour les morceaux arrière charnus mais entrelardés (quasi ou cul de veau) ou ceux taillés dans le jarret arrière, donc riches en moelle et permettant de préparer des recettes braisées au fondant incomparable, tel l'emblématique osso-buco (ce qui veut dire "os à trou" en italien) du nord de l'Italie. Moelleux toujours avec les morceaux avant à sauter, à braiser ou à mijoter qui font la gloire des plats de terroir mythiques comme la blanquette de veau, les sautés de veau aux champignons, les tendrons de veau à la tomate ou en aillade. Bref, la viande de veau est une viande délicate, un camaïeu subtil de saveurs douces, tendres et fondantes.

Des modes de préparation pour tous les goûts en toutes circonstances.

- **Au quotidien**, escalopes, côtes premières ou secondes et hachés de veau seront poêlés rapidement. Pour des poêlés ou sautés minute au wok, privilégiez les émincés, piccatas et scaloppines.
- **Pour les beaux dimanches en famille**, la blanquette reste indétronable et le rôti de veau indémodable, qu'il soit préparé forestière (aux champignons), aux pois gourmands et aux girolles, aux petits pois, aux carottes, etc. Pensez aussi au carré de veau aux pommes grenaille, à la crème ou pané, aux paupiettes, divines avec une bonne purée maison, à la poitrine de veau farcie, à servir chaude, ou froide en pique-nique.
- **Enfin pour les repas conviviaux entre amis**, jouez la sécurité des bons petits plats mijotés tels que l'osso-buco à la milanaise, le jarret de veau au citron ou à l'orange, l'aillade de veau ou le fricandeau à l'oseille. Ou bien osez des recettes plus audacieuses comme le vitello tonnato (veau froid à la sauce au thon) ou même le carpaccio ou le tartare de veau.

Quelques règles de conservation

Pour conserver la viande veau fraîche de manière optimale, placez-la au réfrigérateur (0 à 4° C) dans son emballage d'origine : papier sulfurisé du boucher ou barquette filmée du libre service. Elle pourra y attendre 2 à 3 jours. N'utilisez ni boîte hermétique ni feuille d'aluminium (la couleur de la viande foncerait et elle risquerait d'y suinter).

Le temps de conservation **des produits tripiers** est plus court : 24 h en moyenne.

Pour que la viande exprime toutes ses qualités à la cuisson, il ne faut pas la cuire trop froide. Pensez à la sortir quelques minutes à l'avance du réfrigérateur pour que sa chair ait le temps de s'assouplir. Trop froide, elle ne cuirait pas de façon uniforme ni à cœur.



La viande de veau supporte très bien la congélation, à condition de la réemballer dans un sac adéquat. Il faut la congeler à -24° C et la conserver à -18° C. On peut la conserver congelée environ 9 mois.



Des **morceaux** et des **cuissons** selon votre disponibilité

Le veau se prête à tous les jeux culinaires, que vous soyez pressée ou que vous ayez du temps pour cuisiner.

Un seul impératif : cuisinez-le tout en finesse et en délicatesse car le veau, c'est un **"tendre à cuire"**. D'une manière générale, privilégiez les morceaux du quartier arrière pour les cuissons rapides et ceux du quartier avant pour les cuissons lentes.

Sans **cuisson**.

Osez le tartare de veau, très fin. On trouve maintenant facilement du haché de veau. Ou bien du carpaccio de veau, à tailler finement dans un morceau de noix, de sous-noix, de noix pâtissière ou de quasi.

C'est tendance et c'est prêt instantanément.

Programmez judicieusement la marinade et le tour est joué !



Cuisson **express**.

À peine 10 min. pour préparer le repas ? Qu'à cela ne tienne ! Optez pour un émincé de veau à la crème façon zurichoise, une piccata à la tomate et à l'origan façon pizzaiolo, des scaloppines au citron, des saltimboccas au jambon et à la sauge. À débiter dans de la noix ou même des escalopes et à cuisiner en un clin d'œil à la poêle ou au wok. Le veau apprécie d'être coupé menu menu. Pour régaler les petits, pensez aussi au haché de veau qu'on trouve désormais facilement en grande distribution. Vous pouvez demander à votre boucher de vous les préparer ou bien hâcher vous-même des escalopes.

De **15** à **20-25 min.**

Pas de problème !

Escalopes poêlées nature, à la normande, à la crème, aux champignons de Paris ou aux girolles, panées à la milanaise ou fourrées façon cordon bleu (n'hésitez pas à remplacer l'emmental par un autre fromage), côtes de veau aux petits légumes, au vert de blettes, à la crème ou aux champignons, à la tomate et au basilic, à la moutarde, au curry, rendront votre quotidien on ne peut plus gourmand.

N'oubliez pas les grenadins et les médaillons qui ont un petit côté festif si vous avez des invités de dernière minute, mais qui se cuisinent vite fait bien fait.

Bon à savoir !

Pour garder tout son moelleux, la viande de veau doit être saisie à feu vif, pour former une croûte qui permet de garder tous les sucs de la viande. Elle doit être ensuite cuite à feu doux juste le temps nécessaire pour la servir rosée.

Cuite au four en rôti, la viande de veau doit reposer, enveloppée dans une feuille d'aluminium ménager, à l'entrée du four encore chaud. Cela permet aux sucs d'irriguer toute la viande et de la rendre encore plus tendre à la dégustation. En règle générale pour tous les morceaux, l'idéal est de laisser la viande se reposer autant de temps qu'elle a cuit.



Il vous faut, pour 4 pers. :

600 g de quasi coupé en escalopes
 300 g de cèpes
 4 gousses d'ail
 2 échalotes
 1 botte de persil plat
 30 g de beurre
 1 c. à soupe d'huile de tournesol
 20 cl de crème liquide
 Le jus d'un demi citron
 Sel et poivre

Sauté de veau aux cèpes

Découpez les escalopes en bandes fines et longues puis arrosez-les du jus de citron.

Faites blondir l'ail écrasé et les échalotes hachées dans le beurre et l'huile puis, une fois les échalotes devenues transparentes, les cèpes émincés.

Laissez évaporer leur eau à feu vif et réservez.

Dans les sucres de cuisson des cèpes faites revenir la viande 3 min. à feu vif, en remuant constamment, salez et poivrez.

Ajoutez les cèpes et le persil haché, rectifiez l'assaisonnement, versez la crème et remuez.

Couvrez et laissez bouillonner 30 sec.

Servez ce sauté de veau aux cèpes, accompagné d'une purée de pommes de terre.

Vous pouvez aussi utiliser de la noix ou de la sous noix



Prép.
10 min.

Cuisson
8 min.

Niveau
facile

Cuisson
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

allégée

Sauté de veau piquant à la mangue



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 600 g de quasi coupé en escalopes
- 2 mangues bien mûres
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c. à café de gingembre frais
- 1 c. à café de poudre de curry
- 1 pincée de piment frais haché
- 1 citron vert
- 1 c. à café d'huile de tournesol
- 20 cl de lait de coco
- Sel et poivre

Dégustez une viande légère
aux parfums de l'Inde du Sud :

Sauté de veau piquant à la mangue

Découpez les escalopes en bandes fines et longues. Mélangez-les avec le curry, le gingembre râpé, l'ail écrasé, le piment frais et le jus du citron vert, salez et poivrez. Faites blondir les oignons hachés dans l'huile, 2 min. à feu vif et ajoutez les mangues coupées en petits morceaux, remuez constamment puis ajoutez la viande avec sa marinade. Poursuivez la cuisson 3 min., en remuant toujours. Versez le lait de coco, saupoudrez de coriandre ciselée et mélangez. Servez ce sauté de veau piquant accompagné d'un riz basmati.





Grenadins de veau aux asperges

Faites cuire les asperges 4 min. à l'eau bouillante salée. Plongez-les dans l'eau froide pour stopper leur cuisson, coupez-les en 4 et réservez.

Faites revenir les grenadins dans le beurre, 3 à 4 min. de chaque côté, à feu modéré.

Salez, poivrez et réservez sous une feuille de papier aluminium.

Dans les sucs de cuisson de la viande, faites blondir 2 min. l'ail et les échalotes puis ajoutez les asperges et la crème et faites réduire 2 min. à feu vif.

Servez les grenadins accompagnés de la sauce aux asperges et de graines de Quinoa ou du boulgour.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 grenadins coupés dans le filet
- 1 botte d'asperges vertes
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail écrasée
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- Sel et poivre



Vous pouvez aussi utiliser du quasi, de la noix ou de la sous noix.

Prép.
15 min.

Cuisson
15 min.

Niveau
facile

Cuisson
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 grenadins coupés dans le filet
- 2 ananas Victoria
- 1 boule de céleri rave
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à café de poivre mignonnette
- 1 c. à café de gingembre frais
- 30 g de beurre
- Sel et poivre

Pour des sensations chaleureuses,
mariez la douceur de l'ananas et le piquant du poivre...

Grenadins de veau et carpaccio d'ananas au poivre

Coupez les ananas en rondelles très fines.

Coupez le céleri en morceaux et faites-le cuire 10 min. à l'eau bouillante salée. Réduisez-le en purée et ajoutez 10 g de beurre. Faites revenir les grenadins dans le beurre, 3 à 4 min. de chaque côté, à feu modéré. Salez, poivez et réservez sous une feuille de papier aluminium.

Dans les sucs de cuisson de la viande, faites revenir les rondelles d'ananas 3 min. à feu vif, ajoutez le sucre, le poivre et le gingembre râpé. Laissez 2 min. le caramel se former. Servez les grenadins accompagnés de l'ananas caramélisé et de la purée de céleri.



Tartare de veau à l'avocat

Râpez les courgettes de la grosseur de spaghettis. Coupez la moitié des avocats en petits cubes et citronnez-les avec la moitié du jus.

Mélangez l'huile de noisette et 10 cl d'huile d'olive, le restant du jus de citron et la coriandre ciselée, salez et poivrez.

Hachez la viande à l'aide d'un couteau à viande bien affûté. Dans les verres de présentation répartissez l'avocat puis les courgettes, versez la sauce aux deux huiles, ajoutez la viande, versez un filet d'huile d'olive et décorez avec les pétales de tomates confites.

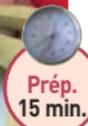
Mixez le reste des avocats avec le cumin et le gingembre râpé, salez et poivrez.

Servez le tartare de veau accompagné de la purée d'avocats.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 400 g de noix
- 6 pétales de tomate confite
- 3 courgettes
- 2 avocats
- 1 bouquet de coriandre frais ciselé
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- le jus d'un citron vert
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de gingembre frais râpé
- Sel et poivre

Vous pouvez aussi utiliser du filet ou de la sous noix.



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

allégée

Carpaccio de veau à l'artichaut



Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de noix

4 fonds d'artichaut surgelés

Le jus d'un citron

1/2 c. à café de graines de cumin

Huile d'olive

Vinaigre balsamique

Sel et poivre

Appréciez la subtilité d'un carpaccio de veau associé à la douceur d'une purée d'artichaut :

Carpaccio de veau à l'artichaut

Roulez la viande dans du film alimentaire et placez-la 1 h au congélateur pour la raidir et faciliter le tranchage très fin.

Faites cuire les fonds d'artichaut 10 min. à l'eau bouillante salée et réduisez-les en purée. Versez un filet d'huile d'olive et le jus de citron, salez, poivrez, ajoutez le cumin écrasé et mélangez.

Tranchez la viande le plus finement possible à l'aide d'un coupe-jambon ou d'un couteau très affûté. Disposez les tranches de veau en rosace sur les assiettes de présentation puis arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Servez le carpaccio de veau accompagné de la purée d'artichauts froide ou chaude.





Il vous faut, pour 4 pers. :

- 400 g de sous noix de veau
- 400 g de riz Arborio
- 1 litre et demi de bouillon de volaille
- 1 lobe de foie gras frais de canard
- 8 figues violettes bien mûres
- 15 cl de crème fraîche
- 2 échalotes
- Sel et poivre



Veau en risotto au foie gras et aux figues

Coupez le foie gras en quatre escalopes et faites-les revenir 30 sec. dans une poêle très chaude à feu vif. Réservez-les et conservez la graisse de cuisson. Coupez la viande en très fines tranches. Faites-les revenir 1 min. à feu vif dans la graisse de canard, salez, poivrez et réservez-les sous une feuille de papier aluminium. Faites revenir doucement l'échalote hachée dans la graisse de canard, ajoutez les figues coupées en deux puis le riz. Faites-le blondir en remuant sans cesse et versez un verre de bouillon. Laissez le riz absorber le liquide. Versez du bouillon par petite quantité jusqu'à complète cuisson du riz, en remuant régulièrement. Le riz doit être crémeux tout en restant ferme. Rectifiez l'assaisonnement si besoin, versez la crème, ajoutez la viande coupée en lanières et mélangez. Servez le veau en risotto, accompagné de son escalope de foie gras, sur assiette.

Vous pouvez aussi utiliser du quasi ou de la noix.

Prép.
15 min.

Cuisson
30 min.

Niveau
chef

Cuisson
Poêle

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

allégée

Veau en risotto à la citronnelle



Il vous faut, pour 4 pers. :

400 g de sous noix de veau

400 g de riz Arborio

250 g de champignons de Paris

8 abricots secs

1 échalote

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de crème allégée

1 bouquet de cerfeuil

3 tiges de citronnelle

2 c. à soupe d'huile de tournesol

Sel et poivre

Innovez avec un risotto léger aux parfums d'Asie.

Veau en risotto à la citronnelle

Coupez la viande en très fines tranches. Faites-les revenir 1 min. à feu vif dans peu d'huile, salez, poivrez et réservez-les sous une feuille de papier aluminium. Faites bouillir 1 l et demi d'eau, ajoutez la citronnelle coupée en tronçons et laissez infuser à couvert. Lorsque l'infusion de citronnelle est tiède, filtrez-la, ajouter les abricots coupés en morceaux et laissez-les gonfler.

Faites blondir l'échalote hachée, l'oignon émincé et les champignons coupés en lamelles 3 min. dans le reste d'huile, ajoutez le riz et l'ail écrasé, faites revenir 3 min. et versez un verre d'infusion de citronnelle. Laissez le riz absorber le liquide. Versez de l'infusion par petite quantité jusqu'à complète cuisson du riz, en remuant régulièrement. Le riz doit être crémeux tout en restant ferme. Verser la crème, ajoutez les abricots, les champignons puis la viande coupée en lanières et mélangez. Servez le veau en risotto saupoudré de cerfeuil haché.





Il vous faut, pour 4 pers. :

1,2 kg de carré de veau
 (demandez au boucher de le désosser
 et de vous donner les os coupés)
 1 kg de pommes reinettes
 20 g de beurre
 1 c. à soupe d'huile de tournesol
 2 c. à soupe de miel
 1 bouquet de thym
 Sel et poivre

Carré de veau aux pommes caramélisées

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Faites dorer la viande de tous les côtés dans l'huile et le beurre puis placez-la au centre d'un grand plat à four, sur 4 branches de thym. Disposez les pommes évidées et les os tout autour, salez, poivrez et versez un peu de miel dans chaque pomme.

Mettez 1 h au four en arrosant régulièrement les pommes et la viande avec le jus de cuisson.

Jetez les os, sortez délicatement les pommes et laissez reposer la viande quelques minutes sous une feuille de papier aluminium avant de la couper en tranches.

Servez la viande accompagnée des pommes caramélisées et de riz pilaf. Servez le jus de cuisson en saucière.

Vous pouvez aussi utiliser de la noix ou de la sous noix.



Prép.
15 min.

Cuisson
1 h

Niveau
facile

Cuisson
Four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1,2 kg de carré de veau
(demandez à votre boucher de le détalonner)
- 700 g de pommes de terre grenaille
- 300 g de petits oignons grelot
- 200 g de noisettes décortiquées
- 25 cl de crème épaisse
- 10 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Mariez la délicatesse de la viande de veau et la saveur subtile des noisettes.

Carré de côtes de veau à la crème de noisette

Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).

Faites dorer la viande de tous les côtés dans l'huile et le beurre puis placez-la au centre d'un grand plat à four. Disposez tout autour les oignons et les pommes de terre (si elles sont nouvelles, vous pouvez garder la peau), salez, poivrez et mettez 1 h 15 au four. A l'aide d'un mixer, réduisez les noisettes en poudre. Mélanger la poudre de noisettes et la crème fraîche. 25 cl de crème épaisse Versez la crème de noisettes sur la viande 5 min. avant la fin de la cuisson.

Laissez le carré reposer quelques minutes sous une feuille de papier aluminium avant de le couper en suivant les os. Servir les côtes de veau nappées de crème de noisettes et accompagnée des pommes de terre et des oignons.





Jarret de veau fondant à l'orange et à la bière

Placez le jarret dans un faitout, recouvrez-le d'eau. Portez à ébullition puis écumez. Ajoutez les légumes épluchés et lavés, le bouquet garni, les oranges entières pelées et leurs zestes. Versez la bière allongée d'eau jusqu'à hauteur et ajoutez le bouillon cube, salez modérément et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux (45 min. en autocuiseur). Le veau doit se détacher de l'os et être très fondant. Si ce n'est pas le cas prolongez la cuisson.

Mixez les oranges jusqu'à obtenir une purée épaisse et allongez d'une louche du bouillon de cuisson. Servez le jarret de veau accompagné de la sauce à l'orange et d'une purée de pommes de terre.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 jarret de veau de 1,2 kg
- 1 poireau
- 2 carottes
- 2 oranges non traitées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 30 cl de bière blanche
- 1 bouillon cube
- Gros sel
- Grains de poivre



Prép.
15 min.

Cuisson
1 h30*

Niveau
facile

Cuisson
Cocotte

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !
* 45 min. si autocuiseur



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 4 belles tranches de jarret de veau
- 400 g de tomates pelées
- 200 g d'abricots secs
- 2 oignons roses
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron vert
- 1/2 bouquet de coriandre
- 2 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 2 c. à café de Garam Massala
- 2 c. à café de graines de cardamome
- 1 pincée de safran
- 1 bâton de cannelle
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre

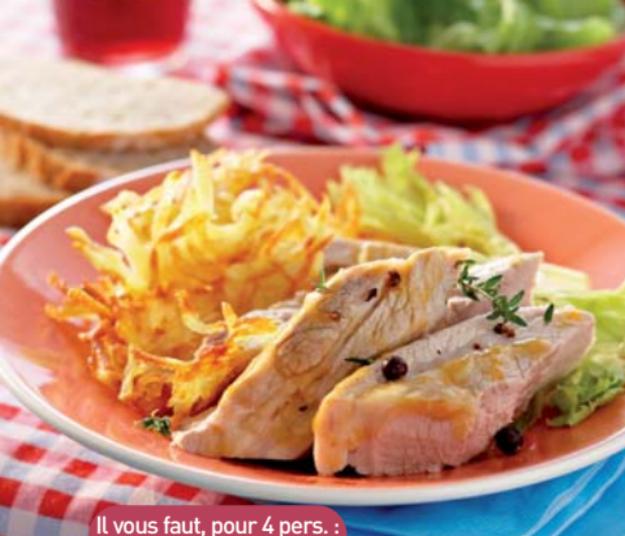
Évadez-vous avec un plat moelleux aux parfums indiens !

Jarret de veau à l'indienne

Faites revenir la viande dans l'huile 5 min. sur toutes ses faces. Salez, poivez, ajoutez le gingembre, le Garam Massala, la cardamome et la cannelle, mélangez et poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez l'ail et les oignons hachés puis les abricots coupés en morceaux. Mélangez, couvrez et laissez cuire 10 min. à feu modéré. Ajoutez le safran, les tomates et le jus de citron. Mouillez avec 1 litre d'eau, couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux (30 min. en autocuiseur). Rectifiez l'assaisonnement si besoin et parsemez de coriandre ciselée. Servez le jarret de veau à l'indienne avec un riz parfumé.



* 50 min. si autocuiseur



Poitrine de veau rôtie aux baies de genièvre

Placez la poitrine de veau dans un faitout, ajoutez tous les légumes, salez, poivrez et mouillez à hauteur. Faites bouillir et laissez cuire 1 h 20 à petits frémissements (40 min. en autocuiseur).

Laissez refroidir la viande dans son jus, afin de la garder tendre et parfumée.

30 min. avant de servir, préchauffez le four à 210° C (Th. 7) puis sortez la poitrine de son bouillon et coupez la en tranches épaisses. Placez-les dans un plat à four avec un fond de bouillon de cuisson et mettez 20 min. au four.

Râpez les pommes de terre et faites-les dorer 10 min. de chaque côté, par petits tas, dans l'huile et le beurre en les aplatissant pour former des galettes. Salez et poivrez.

Servez la poitrine de veau rôtie saupoudrée des baies de genièvre concassées et accompagnée des paillassons de pommes de terre.

Vous pouvez aussi utiliser du tendron ou du flanchet.

Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 kg de poitrine de veau
- 3 carottes
- 2 gros oignons
- 1 poireau
- 1 bouquet garni
- 3 branches de céleri
- 1 tomate
- 4 gousses d'ail
- 5 baies de genièvre
- Sel et poivre

Pour les pommes paillasson :

- 800 g de pommes de terre, type Bintje
- 20 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel et poivre



Prép.
15 min.

Cuisson
1 h 40*

Niveau
facile

Cuisson
Cocotte
au four

Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !
* 1 h si autocuiseur



Il vous faut, pour 4 pers. :

- 1 kg de poitrine de veau
- 2 carottes
- 2 oignons
- 40 g de miel
- 15 cl de vin blancs doux
- 1 c. à café de 5 épices en poudre
- 40 g de beurre
- 2 c. à café d'huile
- Sel et poivre

Régalez-vous d'une viande douce et tendre, délicatement sucrée !

Poitrine de veau laquée au miel

Préchauffez le four à 200° C (Th. 6-7).

Dans une cocotte allant au four, faites dorer la viande, 10 min. sur toutes ses faces, dans l'huile et le beurre et réservez-la.

Jetez la graisse et nettoyez le plat. Faites suer 5 min. les oignons émincés et les carottes coupées en petits dés dans le reste du beurre et de l'huile, versez le miel et laissez caraméliser 5 min. Ajoutez les 5 épices, salez, poivrez, mélangez bien et déglacez avec le vin. Remettez la viande, versez 25 cl d'eau et portez à ébullition.

Couvrez et mettez 1 h 10 au four. Vérifiez que le jus ne s'évapore pas trop rapidement et ajoutez de l'eau, 10 cl par 10 cl, si besoin.

A la fin de la cuisson, le jus doit être sirupeux. Placez la cocotte sous le gril, à 210° C (Th. 7) et arrosez la viande toutes les 30 sec. avec le sirop bien épais pour la laquer. Si le jus est trop liquide, faites-le réduire à feu doux dans une petite casserole.

Servez la poitrine de veau laquée au miel accompagnée d'une purée de carottes ou d'un confit d'oignon.





Tajine de veau aux dattes et abricots secs

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).

Faites blondir les oignons émincés 5 min. à l'huile. Ajoutez l'ail écrasé, les dattes dénoyautées, les carottes coupées en tronçons et les abricots coupés en deux. Laissez-les dorer 3 min. et versez le jus de l'orange.

Mettez-les dans un plat à tajine* et placez la viande au centre. Saupoudrez avec les épices, salez et poivrez puis mettez 1 h 10 au four en arrosant la viande toutes les 10 min. avec le jus de cuisson.

Servez le tajine de veau avec du blé concassé et une salade croquante.

Vous pouvez aussi utiliser du collier.

Il vous faut, pour 4 pers. :

800 g d'épaule de veau
200 g de dattes
200 g d'abricots secs
2 oignons
3 gousses d'ail
2 carottes
1 orange
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de coriandre en grains
1 c. à soupe d'huile
Sel et poivre



Au dos, avec ces mêmes morceaux, une autre recette !

*Si vous n'avez pas de plat à tajine, vous pouvez utiliser une cocotte allant au four.



Il vous faut, pour 4 pers. :
 800 g d'épaule de veau
 1 petite boule de céleri rave
 3 oignons
 2 gousses d'ail
 2 branches de citronnelle
 3 feuilles de citronnier
 2 citrons verts
 2 c. à soupe de miel
 1 c. à soupe d'huile
 Sel et poivre

Souvenez-vous...
 et dégustez un tajine fondant et parfumé.

Tajine de veau à la citronnelle

Préchauffez le four à 210° C (Th. 7).
 Faites blondir les oignons émincés et l'ail écrasé 5 min. à l'huile.
 Ajoutez le céleri coupé en gros cubes et la citronnelle en fines rondelles puis les feuilles de citronnier. Versez le jus des citrons et le miel puis laissez cuire 2 min. à couvert.
 Disposez la viande dans le plat à tajine*, salez, poivrez et répartissez, tout autour, le céleri à la citronnelle. Mettez 1 h 10 au four en arrosant la viande toutes les 10 min. avec le jus de cuisson. Servez le tajine de veau avec un riz parfumé.



*Si vous n'avez pas de plat à tajine,
 vous pouvez utiliser une cocotte allant au four.

De 35 à 40 min.

Optez pour les paupiettes et les "alouettes sans tête" (escalopes roulées), délicieuses et particulièrement ludiques si vous n'hésitez pas à leur faire une bonne farce.

De 45 min. à 1 h.



Le rôti s'impose (20 min. de cuisson par livre), au four en douceur : 180° C (Th. 6) ou en cocotte.

Pour une jolie présentation, choisissez la noix. Pour un moelleux garanti, préférez le quasi, la longe, l'épaule ou le carré déossé. Sans oublier d'ajouter les os dans le plat pour parfumer le jus. Ou bien optez pour le carré avec ses os (demandez tout de même au boucher de le "détalonner" pour faciliter sa découpe à table), également succulent (comptez 25 min. de cuisson par livre).

De 1 h à 1 h 15.



Vive les sautés qui font la joie des dîners conviviaux entre copains et accréditent votre réputation de cordon-bleu !

La viande (épaule, poitrine, tendron, collier, flanchet, jarret, selon la recette) est découpée en morceaux ou en cubes réguliers qui sont dorés à l'huile dans une sauteuse, poudrés d'un voile de farine (ayez la main légère pour ne pas faire grumeler la sauce) ou d'une panade ail et mie de pain (tendrons de veau en aillade), assaisonnés d'épices et d'herbes puis mouillés d'eau, de bouillon, de vin blanc, de cidre, etc. Il n'y a plus qu'à laisser mijoter 45 min. à 1 h par kg, sur feu très doux. Ensuite on fait réduire le fond de cuisson à découvert pour obtenir une sauce onctueuse. La garniture (légumes, champignons, fruits) peut être ajoutée en cours de cuisson. Voire presque en fin de cuisson comme ce hachis d'aromates appelé "gremolata" qui transcende l'osso-buco. Miam miam !...

De 1 h 30 à 2 h 30.



À vous les bons petits plats mijotés qui font les délices des repas familiaux du dimanche et ravissent

toutes les papilles. Leur atout : une fois la cuisson lancée, vous pouvez faire autre chose pendant que ça mitonne tranquillement !

Ce mode de cuisson convient particulièrement aux grosses pièces qu'on peut préalablement ficeler (jarret) ou larder et barder (fricandeaux dans la noix). La viande cuit longuement et doucement à couvert 1 h 30 par kg, avec très peu de liquide de mouillement. Jarret de veau au citron (ou à l'orange, à l'andalouse), fricandeau à l'oseille sont alors tellement fondants qu'ils se dégustent presque à la petite cuillère !

Cela concerne aussi les viandes qu'il faut préalablement longuement pocher dans un court-bouillon, comme l'emblématique blanquette (épaule coupée en cubes) ou les pots au feu et potées (jarret, poitrine) court-bouillon qui, une fois tamisé, servira à préparer la sauce. N'oubliez pas non plus le veau poché en vue d'être servi froid (veau en gelée, salade de veau).



La viande de veau, 100 % pur délice



Une viande **consensuelle**.

La viande de veau, c'est la viande familiale par excellence, qui régale tout le monde, des petits-enfants aux grands-parents. Elle est facile à cuisiner au quotidien, mais géniale à cuisiner aussi de manière festive. Autre atout : elle se cuisine pour un ou pour dix avec la même facilité !

Sachez la **déguster** !

La viande de veau se déguste juste à point, à peine rosée : ni saignante ni trop cuite.

Les bons **trucs**.

Pour éviter que les bords des escalopes ou des côtes ne se recroquevillent, il suffit d'en ciseler légèrement le tour, c'est-à-dire de pratiquer quelques petites entailles avec un couteau bien affûté. Pour obtenir des plats goûteux riches en texture et en saveur, il est bien plus malin de choisir plusieurs morceaux différents qui apporteront chacun leur particularité : par exemple une blanquette préparée avec au moins trois morceaux (épaule, tendron, haut de côte). Pour les cuissons un peu longues, n'hésitez pas à utiliser l'auto-cuiseur qui réduit les temps de cuisson de moitié.

Froid aussi, c'est délicieux.

Osez la tendreté fraîche et délicate d'un carpaccio de veau cru. Adoptez le tartare de veau au grain plus fin, de goût très subtil. Certains morceaux cuits sont vraiment délicieux dégustés froids, notamment le rôti, qu'il soit préparé dans la noix ou la longe. Raffinée et très savoureuse : la poitrine de veau farcie est idéale lors d'un pique-nique tendance. Enfin, le veau en gelée (faites pocher un pied de veau blanchi et fendu en deux en même temps que la viande) permet de réaliser des recettes épatantes pour un dîner au jardin : terrine de veau en gelée, compote de veau froid au gingembre...



Des idées qui plaisent aux enfants.

- **Le rôti de veau en portefeuille** : coupez le rôti en accordéon, tartinez les tranches d'un peu de moutarde et fourrez chaque intervalle avec une demi tranche de jambon et quelques lamelles d'emmental. Variantes : remplacez le jambon cuit par du jambon de Parme et l'emmental par d'autres fromages : Cantal, Comté, Gorgonzola, Chester, Roquefort, Stilton...
- **La paupiette géante** : à façonner en forme de rôti en faisant chevaucher plusieurs escalopes assez fines. Pour la farce : laissez libre cours à votre imagination.

Ses qualités nutritionnelles.

La viande de veau a des teneurs en graisses de 2 à 15 %.
De nombreux morceaux contiennent moins de 6 % de lipides.

Ex :

- Noix poêlée (escalope) : 2,5 %*
- Jarret sauté (osso-bucco) : 5 %*
- Épaule rôtie : 14 %*

* Source : Valeurs nutritionnelles des viandes CIV, 1999.

Astuces :

Un jus de citron sur une pièce de veau avant cuisson lui conservera une belle couleur claire.

Un citron ou deux coupés en rondelles et épépinés, ou un jus de citron et son zeste finement râpé ajoutés pendant la cuisson d'une recette mijotée s'accordent merveilleusement avec la saveur du veau tout en lui conservant sa blancheur : jarret de veau au citron.



Les bons mariages

Les légumes :

- la purée de pommes de terre (surtout faite maison), magique avec le rôti.
- les pâtes (coquillettes, spaghetti), incontournables avec les escalopes.
- les endives, poireaux, épinards, le vert de blettes, le fenouil et le céleri en fondues ou en gratins avec un rôti ou un carré.
- les petits pois, les pois gourmands, les aubergines, les champignons avec les côtelettes et les rôtis.

- les carottes, les tomates (veau Marengo), les poivrons (goutache de veau) avec le veau braisé.
- les champignons : de Paris (escalopes de veau à la crème), girolles, champignons sylvestres, shitaké, pieds de mouton, etc.

Les herbes et les aromates :

estragon, basilic, sauge, origan, oignons, échalotes, ail, câpres, moutarde et bien sûr bouquet garni.

Les épices :

sel et poivre mais aussi paprika, safran, cumin, muscade, etc.

Les produits laitiers :

crème, beurre, lait, fromages.

Les vins et alcools :

vin blanc, cidre, porto, madère, marsala (piccata, scaloppines), pineau des Charentes, gin, vermouth, gentiane (côtes de veau à la gentiane et au cantal), whisky (côtes fourrées au chester), etc.



Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande, les pouvoirs publics, des scientifiques et des représentants d'associations. Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.

PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org



CIV
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris
www.civ-viande.org