



FILET DE VEAU BASSE TEMPERATURE, KEFTA AU CUMIN, TAGLIATELLES DE COURGETTES AUX OLIVES NOIRES

Difficulté: moyenne Préparation: 15 mn Cuisson: 65 mn (20 + 10 + 30 + 5)

Pour 6 personnes:

3 filets mignons de veau

4-5 courgettes moyennes

Une quinzaine d'olives noires

1 œuf entier

2 belles pincées de cumin + un peu de 4 épices

2 verres de bouillon de volaille (maison si possible) et 3 càs de sauce tomate

Chapelure (facultatif)

QS de beurre

Sel et poivre

La viande:

Le matin pour le soir éventuellement.

Parer la viande en récupérant une partie de la chair pour faire les keftas et tous les petits morceaux pour le fond, faire 3 rôtis dans les filets.

Dans une poêle, faire mousser le beurre sans coloration. Faire revenir les rôtis en les roulant sur eux même jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés (minimum 7-8 mn).

Éponger dans du papier absorbant et laisser refroidir. Couper chaque morceau en 2 et recouper les extrémités de façon bien régulière. Saler la viande et la saupoudrer d'un peu de 4 épices avant de l'envelopper dans du papier d'aluminium en serrant bien. Réserver au frais mais penser à sortir ces rôtis au minimum une heure avant de les enfourner.

Le fond pour la sauce:

Tailler en petits morceaux toutes les chutes de viande (garder les morceaux les plus jolis pour les keftas), les faire revenir à feu très vif dans une casserole avec un peu de beurre. Lorsque la viande est grillée et attache un peu, couvrir d'eau et toujours à feu vif, faire complètement évaporer le liquide et laisser la viande attacher un peu à nouveau. Répéter l'opération 3 fois. Eliminer la viande, déglacer le fond de la casserole avec 2 verres de bouillon, ajouter la sauce tomate et, à feu moyen faire réduire à glace. Ajuster l'assaisonnement et réserver.

Les keftas:

Hacher la viande réservée, incorporer l'œuf, le sel, le cumin et le poivre. Façonner 6 boulettes en insérant une olive noire dénoyautée au milieu. Rouler ou non dans la chapelure et réserver au frais.

Les courgettes:

Couper les olives noires en petits dés.

Laver et parer les courgettes, les tailler en tagliatelles sans les éplucher à l'épluche-légumes ou à la mandoline. Faire revenir les légumes rapidement dans une sauteuse style wok, assaisonner en sel et poivre, mélanger les olives et réserver.

Finition:

Préchauffer le four à 180° une heure avant le service.

Une demi heure avant la dégustation, enfourner les rôtis enveloppés dans le papier d'aluminium et baisser immédiatement la température à 90°.

Pendant la cuisson de la viande, dans une petite poêle, cuire les keftas à feu moyen vif pendant 6-7 minutes en les faisant roulet sur elles-mêmes.

Quelques minutes avant la mise en place, réchauffer rapidement la sauce et les tagliatelles. Réserver.

Dressage:

Sur des assiettes préchauffées, au pinceau, déposer un large trait de sauce réduite, dresser les rôtis de viande de façon verticale en posant la boulette dessus (piquer éventuellement un cure-dents pour que le montage tienne) et terminer par les courgettes.