

TENDRONS DE VEAU EN SPARE RIBS



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn (5 + 15)

Pour 4 personnes:

12 tranches de tendron de veau

4 càs de sirop d'érable

6 càs de sauce tomate

1 càc de vinaigre balsamique

1 càc d'épices de piment d'Espelette

Les graines de 2 gousses de cardamome

2 càs d'huile d'olive

Bouillon maison ou reconstitué (1 grand verre de bouillon maison + 75 cl)

La veille:

Le tendron:

Dans une grande casserole mettre les tranches de tendron de veau avec les 75 cl de bouillon et porter doucement à ébullition. Cuire pendant 5 mn. Laisser refroidir dans le bouillon.

Sortir la viande, l'égoutter et l'éponger. Réserver.

La marinade:

Faire caraméliser le sirop d'érable avec le vinaigre balsamique sans le faire trop colorer. Ajouter au caramel le verre de bouillon et les épices. Porter à ébullition et cuire jusqu'à l'obtention d'un liquide sirupeux. Au pinceau, badigeonner les tranches de veau avec ce sirop. Réserver au frigo sous film alimentaire jusqu'au lendemain.

Finition:

Chauffer la plancha ou une poêle à sec et cuire la viande à puissance moyenne pour commencer. Terminer en chauffant plus fort de façon à faire caraméliser la viande sur les deux faces.

Servir en découpant les tendrons en 3 et en les empilant. Déposer quelques tranches de courgettes grillées et un peu de « ratatouille » dressée à l'aide d'un emporte-pièce.