

Veau rôti en cuisson basse-température et ses petits légumes



Pour 6 personnes :

-1 rôti de veau, 1 càs d'huile d'olive, sel et poivre, 12 asperges vertes, 150g de pois gourmands, 250g de fèves.

- Fond de veau :4 côtes de veau, sel et poivre, 25cl de vin blanc, 1 branche de céleri, 1 blanc de poireau, 2 carottes, 4 feuilles de laurier, 25cl d'eau.

- Oignons frits :1 oignon, 1 jaune d'oeuf, 10cl d'eau glacée, 125g de farine, 1 pincée de levure chimique, 1 pincée de sel, un petit bain de friture.

- 500g de champignons de Paris frais, 10cl de Porto, sel et poivre, 20g de beurre

Préparation :

Rôti de veau: dans une cocotte en fonte, chauffer l'huile d'olive et faire revenir le rôti sur toutes les faces. Quand il est bien doré, saler et poivrer toute les faces, le placer dans un plat à rôti et enfourner pour 3 heures à 80°C.

Fond de veau : Faire revenir les 4 côtes de veau dans la cocotte contenant les sucs du rôti. Quand elles sont bien colorées, mouiller avec le vin blanc, poivrer, ajouter le laurier, les carottes en morceaux, la branche de céleri, et le blanc de poireau. Laisser réduire à sec, puis mouiller avec 25cl d'eau, saler. Laisser réduire à nouveau de moitié. Passer au chinois ou dans une passoire et réserver.

Légumes: cuire les pois gourmands, les asperges et les fèves séparément à l'eau bouillante salée, 4 à 5 mn suffisent pour chaque légume. Stopper la cuisson en les plongeant dans l'eau glacée, puis réserver.

Préparer la pâte tempura en mélangeant le jaune d'oeuf avec la farine, la levure, le sel, et l'eau. Réserver au frais au moins 1 heure.

Laver et tailler les champignons en fines lamelles. Les poêler au beurre, saler et poivrer. Les déglacer avec le Porto, puis mouiller avec le fond de veau. Cuire à feu doux pendant 20mn.

Trancher le rôti de veau et couper l'oignon en fines lamelles. Détacher les anneaux d'oignon 1 à 1.

Au moment de servir : passer les légumes au beurre. Tremper les anneaux d'oignon dans la pâte tempura et les cuire dans un bain de friture jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée (attention, c'est très rapide!). Egoutter sur du papier absorbant. Passer les tranches de veau rapidement à la poêle sur chaque face.

Dans une assiette, déposer une tranche de veau, verser dessus une cuillère de champignons et leur jus de cuisson. Surmonter des légumes et de quelques rondelles d'oignon frit. Vous pouvez également ajouter quelques feuilles de roquette dans l'assiette.