



VEAU

PRINTANIERE DE VEAU

Ingrédients :

poitrine de veau "sous la mère"(note1)
fenouil
panais
bouquet de poireaux des vignes (note 3)
épices "tandoori"
bouillon "vieille chouette" (voir fiche)
un peu d'huile d'olives

oignons (note 2) et ail
carottes
gros radis roses
fenouils
poudre de Perlimpimpin
écorces sèches d'oranges amères

Méthode:

Coupez oignons et aulx en morceaux très petits car ils pourront "fondre" dans notre fond de sauce .
Faites dorer dans la cocotte de cuisson puis égouttez les soigneusement .

Préparez vos autres légumes pendant ce temps et coupez-les en morceaux de tailles comparables .

Coupez panais et carottes en rondelles ,

Les radis *entiers et non pelés* garderont un morceau de bas des feuilles (environ 1cm) .

Mettez de côté (pour le décor du plat lors du service) le (ou les) "toupet" (s) des fenouils ;

Préparez soigneusement les poireaux des vignes (note 3) en refendant les feuilles au besoin pour bien sortir tous les petits grains de sable et reficelez avec de la ficelle à volaille pour qu'ils ne se défassent pas complètement (ça ferait des filaments dans le jus ..) . Mettez le tout en attente dans l'eau pour qu'ils ne s'oxydent pas

Cassez vos morceaux d'écorces d'oranges amères en très petits bouts .

Coupez la poitrine désossée en morceaux assez gros (comptez deux à trois morceaux par personnes et songez que cette viande étant jeune elle réduit beaucoup !)



Faire bien rissoler les morceaux de viande dans l'huile d'olives qui reste après avoir égouttés oignons et aulx . Lorsque la viande est bien dorée la sortir et la tenir au chaud (sous un couvercle silicone et une "couverture" de tissus) .



Egouttez vos légumes , les mettre dans le jus et faites bien dorer .

Remettre la viande et bien mélanger le tout : les radis rosissent et deviennent beige-rosé . Faites un trou au milieu et enfouissez les poireaux de vigne . Saupoudrez de vos épices, ajoutez les petits morceaux d'écorces d'oranges amères et arrosez de bouillon “vieille chouette” afin que les morceaux soient bien couverts . Faites remonter le feu et laissez bouillir vivement quelques minutes . puis baissez et laissez “bouillotter” doucement .

Rectifiez l'assaisonnement quelques instants avant de remonter le feu . Servez brûlant avec des “misères” de la “vieille chouette” (voir fiche) et une salade mixte tomates, laitue et tranches fines de radis , sauce au vinaigre doux maison et avec de l'huile d'olives !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le veau “sous la mère” est élevé en plein champs avec le seul lait de sa mère . Sa viande est plus colorée de la viande blanche des veaux anémiques élevés sans espace dans une étable au laits et “aliments” industriels ... donc c'est plus cher ... mais c'est autre chose ... Vous prendrez un peu de peine mais vous allez être récompensés de vos efforts

(note 2) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur (ou remplacez les) par des “cebettes” plus goûteuses . Dans ce cas vous pourrez même les joindre au bouquet de poireaux des vignes au lieu de les faire dorer avant la viande

(note 3) le poireau des vignes ?? voyez la photo : l'ancêtre du poireau, on en trouve encore des “sauvages” dans les près ou dans des vieux jardins anciens délaissés où ils repoussent d'année en année à partir des petites bulbilles qui entourent son pied

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” il n'y a pas de problème non plus!

Pour les “sans gras” faites bien attention à “égoutter le gras de cuisson lorsque tout est doré . Essayez même la cocotte de son gras mais laissez les sucs que le bouillon va délayer et qui donneront son parfum à la sauce. La viande elle même est maigre ... et il n'y a pas de graisse dans les légumes utilisés ! Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les “sans sucre” pas de pâtes classiques mais remplacez les donc par des tagliatelles de légumes Choisissez panais (contiennent plus d'inuline que de sucre dangereux pour vous) , il y a un peu de sucre dans les carottes mais vous pouvez les remplacer par du céleri rave (si vous l'aimez) ou des courgettes (mais attention ce sont les premières elles sont donc petites mais très fragiles : elles ne cuiront que quelques minutes .Vous les mettez dans les toutes dernières minutes de cuisson et vous les surveillez attentivement . Soulevez-les avec une spatule silicone pour que le jus circule mieux et qu'elles cuisent uniformément et suffisamment malgré tout pour bien se parfumer du jus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A