



## VEAU

### RÔTI DE VEAU AU LAIT et COURGETTES AU JUS

Un plat très ancien mais qui ne trouvera son plein épanouissement que dans une vieille cocotte en fonte dans laquelle la viande restera moelleuse et si goûteuse !

#### INGRÉDIENTS:

rôti de veau (note1)

des courgettes (note 3)

oignons, échalotes (note 5)

poudre de Perlimpimpin

un rien de bonne graisse

du lait.( note 2

bouquet garni.(note 4)

et aulx (note 5)

piquant LVC

#### MÉTHODE:

Faites "revenir" votre rôti sur toutes ses faces pour créer une croûte" qui enfermera les sucs de la viande à l'intérieur



Ajoutez à mi-course les plantes pour les faire dorer aussi . (Sinon vous référer à la recette "sans gras")  
Lorsque tout est bien "revenu", bien doré, ajouter le bouquet garni en arrosant de bon lait bien chaud à hauteur .



Vers la fin de la cuisson, assaisonnez de poudre de Perlimpimpin et de piquant LVC . Calez les morceaux de courgettes tout le tour du rôti afin que les sucs de la viande et des légumes se mélangent bien . Si vous aviez trop de jus enlevez le couvercle à moitié et laissez s'évaporer

Sortir le rôti et le déficeler tout prêt afin de le découper sans peine lors du service

#### .NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Dans l'épaule ou le quasi c'est moins sec de nature et légèrement "craquant". Pas du filet qui n'aura jamais le même parfum bien qu'il soit deux fois plus cher !

(note 2) du "vrai lait", du bon lait bien crémeux , venu tout droit du pis d'une bonne laitière de chez vous . Bien sûr pour les "sans gras" voir les fiches techniques

(note 3) Plus vos courgettes sont grosses plus vous aurez de chance d'avoir une chair plus parfumée . Enlevez les graines bien sûr, et ne les pelez que si nécessaire (si elles sont trop dures ou abîmées ) . Les couper en morceaux moyens , plutôt assez gros et en longueur

(note 4) le bouquet garni ?? Si vous ne vous rappelez plus, regardez donc la fiche de LVC

(note 5) Selon les richesses rapportées du marché et les goûts de votre maisonnée, soit vous coupez en "éclats" assez fins tous vos condiments, soit vous les passez à la grille pour avoir des petits morceaux ou des fils plus ou moins fins . Si vous aimez les retrouver coupez plus gros et sinon vous pouvez même les pulvériser

Coupez les gousses d'ail en "copeaux" fins (avec la mandoline) à déposer un peu partout pendant la cuisson . Pour ceux qui ne veulent pas la trouver, écrasez avec les oignons et échalotes



Pour le service, déficelez le rôti et le couper en tranches pendant que la sauce réduit . Accompagner les tranches de viande de morceaux de courgettes et "arroser" abondamment de bon jus l'ensemble de l'assiette . Servez donc avec un vin blanc doux (d'après mon sommelier)

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés

Pour les "sans sucre" très peu de danger dans les courgettes (I.G à peine 15, teneur en glucides 5%) donc profitez-en

Pour les "sans gras" . Faites cuire au FAO votre "purée de condiments" et faites former une croûte au rôti dans un four chaud en le frottant d'un peu de sucre

Remettez le tout dans une cocotte chaude, arrosez de lait (écrémé, 0% de MG bien sûr) et continuez la cuisson comme les autres

Je sais c'est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :  
**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**