



VEAU

VEAU FUMÉ, TOMATÉE DE LÉGUMES D'ÉTÉ EN GRATIN

Pour le veau fumé voyez le fiche "SAURISSERIE LVC" pour la fabrication . Ici je me suis servi d'un rôti que j'avais fumé auparavant et qui m'attendait "sous -vide". Il fut bien venu lorsque débarquèrent des amis cet été . Je vous fais la fiche "hors-saison" bien qu'elle a été faite avec des légumes frais en été . Mais la recette peut très bien se faire en hiver avec une de vos "boîtes" de ratatouille ou autres "pommatouille" à vous . Et pour un dîner improvisé ce sera rapide et très "resto"

INGRÉDIENTS:

rôti de veau fumé (note1)
légumes d'été (note 3)
aulx ou ailhets (note 4)
persillade LVC
Poudre de Perlimpimpin

fourme fraîche (note 2)
oignons ou cebets(note 4)
tomates (note 5)
un peu de fromage vieux râpé éventuellement
piquant LVC

MÉTHODE:

Préparez des tranches de rôti de même épaisseur

Préparez vos légumes et coupez-les en cubes . Faites sauter oignons ou cebets(note 4) ainsi que aulx ou ailhets (note 4) pour les faire dorer . Lorsqu'ils sont "fondus" ajoutez vos légumes et si nécessaire ajoutez un peu de "boulhon de LVC" . Laissez mijoter jusqu'à cuisson croquante des légumes



1 Vos tomates n'ont pas "rendu" assez de jus à la cuisson? rajoutez du coulis(note 5)

2 Préparez le "râpé", coupez le rôti en tranches bien régulières

3 essayez de préparer la fourme fraîche en tranches pas trop épaisses



4 Rangez vos tranches de viandes bien partout sans se toucher

5 mettez de la fourme sur chaque tranche de viande

6 mettez à four très chaud le fromage fond et dore

Suivez le film du travail et

T.S.V.P -->

Vous pouvez ajouter du coulis de tomate dans votre cuisinée de légumes si vous trouvez qu'il n'y a pas assez de jus (photo1) . Repartissez votre "mijotée de légumes " dans un plat à four creux . Posez les tranches de viandes bien séparées pour que la "pêche" soit plus facile tout à l'heure quand le fromage aura fondu



7 service classique "à l'assiette"



8 un service plus "chouette"

Calez -les tranches de fourme sur la viande bien horizontal car votre plat sera bien horizontal sur la grille du four et ainsi le fromage se répartira uniformément en fondant .

Si vous le souhaitez (pour les "sans gras" par exemple) vous pouvez remplacer la fourme (elle est "sans sel" en principe mais bien grasse du bon lait d'Aubrac). Substituez-lui un mélange mixé de fraîcheur frais + un fromage pressé sec pillé finement : une grosse cuillère de mélange par morceaux de viande Pour que ça ne "s'esplatasse" pas trop, saupoudrez de chapelure "maison" de "LVC": ça empêchera le mélange de "couler" et cela dorera joliment

Enfournez à four chaud et servez brûlant . Pour un service "chouette" mettez 2 olives noires pour les yeux et un joli "bec" de pain au maïs doré .

N.B : Et pensez qu'avec des petits plats individuels, ç'est très spectaculaire et tout à fait effet "resto" !!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous n'avez pas de rôti de veau fumé tout cuit vous pouvez le remplacer par du porc, de l'agneau mais pas de la viande rouge. Si vous avez du filet de dinde lui aussi fumé selon la formule de LVC ce ne sera pas sec donc utilisable .

Notez que pour ceux qui ne sont pas "sans sel" vous pouvez utiliser sans problème un talon de jambon de qualité acheté chez votre charcutier que vous débiterez en tranche normales : pas de papier à cigarette surtout , de belles tranches pour qu'elles restent moelleuses

(note 2) de la fourme fraîche : celle de l'aligot : elle n'est pas encore salée (à vérifier auprès du fromager ... ou sur le paquet pour les "sans sel"). Elle est molle et difficile à couper régulièrement . De toutes façon ne la coupez pas trop fine : elle ne couvrirait pas bien la viande en fondant

(note 3) Les légumes d'été classiques (aubergines, courgettes, poivron(s), éventuellement culs d'artichauts ou autre poivrades par exemple . On peut y joindre des carottes ou navets nouveaux, le tout à cuisiner ensemble ou séparément selon vos goûts

(note 4) Si c'est le printemps optez pour les cebets (à la place des oignons) et des ailhets (à la place des aulx) . Ces légumes nouveaux sont à la fois plus parfumés et quand même plus doux

(note 5) Les tomates fraîches seraient bien sûr les meilleures mais hors saison utilisez plutôt votre coulis de tomates à vous et à défaut du coulis industriel .

T.S.V.P -->

Dans ce cas, faites bien attention à l'étiquette "sans sel" car si l'industriel n'a pas mis de sel - cet exhausteur de goût miracle - c'est que les fruits étaient frais et de meilleure qualité... du moins c'est probable

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis ni dans la viande, ni dans les légumes ! La Fourme n'a pas de sel en principe mais vérifiez l'étiquette . Méfiez-vous si vous utilisez du "râpé" tout prêt il y a de fortes chances qu'il soit salé, et même bien salé . Râpez vous même du comté de la fruitière du Lison "sans sel" . En plus il est très bon

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiés et bien sûr seulement votre chapelure à vous à base de "pain sans gluten"

Pour les "sans sucre" pas beaucoup de sucre dans les légumes d'été mais ce n'est quand même pas neutre pour vous voir (note 3) . Vous pouvez parfaitement vous passer de chapelure ... vous pouvez même substituer au râpé du vieux chèvre (peu gras et il en faut très peu pour le goût) râpé "maison ce sera encore plus goûteux

Pour les "sans gras" vous pouvez ne pas utiliser de gras . Le rôti de veau en lui même n'est pas gras et côté fromage vous pouvez utiliser du fromage "sans gras" 0% de M.G . Haché finement avec du fraîchet "maison" vous utiliserez la "crème" ainsi formée en couverture sur les viandes . De la chapelure parfumée LVC permettra un "gratinage" sans danger . C'est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A