



POITRINE DE VEAU GRILLÉE, AUBERGINES AUX PRUNEAUX

Voici une super recette de « confinement » puisque nous allons utiliser un de nos « trésors-sous-vide » : des tranches un peu épaisses de poitrine de veau. C'est là un de ces « bas-morceaux » particulièrement délicieux ... Vous l'accompagnerez [d'aubergines aux pruneaux : une recette LVC](#) qui lui tient particulièrement bien compagnie d'après le « vieux hibou »

Je sens que dès que vous pourrez retourner librement au marché (J'espère qu'on pourra y retourner au début de saison des aubergines quand même ... !) vous reprendrez la recette pour un nouveau festin

INGRÉDIENTS :

des tranches de poitrine de veau (note 1)
pimenton De Le Vera (note 4)
[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)

des aubergines et des pruneaux : [voir fiche](#)
votre [poudre de Perlimpimpin](#) de fumage
piquant LVC

PREMIÈRE PARTIE DE LA RECETTE : LA POITRINE DE VEAU

Préparer la poitrine

Préparez dans votre « sac à épices » le mélange de vos poudres d'épices choisies

SI vous avez un boucher qui vous a livré une grosse commande en son temps et que soit il vous avait préparé le tout « sous vide » et c'est du frais, profitez-en : vous ouvrez le paquet et c'est tout (éventuellement « rincez » au lait, puis séchez)

Soit votre viande était congelée « sous-vidé » par vous : aussi simple : vous la sortez et éventuellement vous « rincez au lait », puis séchez les tranches



Mettez vos tranches dans le sac à épices et secouez vivement afin que la poudre se répartisse bien partout . Mettez le sac à plat avec les tranches de viandes bien à plat .

Refermez le sac soigneusement et laissez les épices bien imbiber la viande à l'abri des insectes et poussières dans leur sac, à température de la pièce jusqu'à la cuisson . Évidemment pas la veille... ou alors vous mettez le sac au frigo

Sauf pour de la viande décongelée que vous devrez utiliser dans les trois quatre heures maximum

DEUXIÈME PARTIE: RECETTE DES AUBERGINES AUX PRUNEAUX

[prenez la recette des aubergines aux pruneaux mode LVC](#)

T.S.V.P --->>

TROISIÈME PARTIE: MONTAGE

Préparez votre plancha : Voyez la crêpière-plancha de LVC : ça marche parfaitement .

Je viens de trouver une plaque de fonte avec un trou latéral qui va très bien . Je l'ai assortie d'une boîte de sardines vide (et stérilisée et stérilisable après) : c'est ma « boîte à jus » . Je la place en dessous pour tout à l'heure tout prêt . J'incline légèrement la plaque en bloquant sur les grilles un morceau de carrelage : comme ça le jus de viande qui s'écoule ne reste pas et la viande cuit par la chaleur pas dans sa graisse .



Lorsque la « plancha LVC » est chaude, mettez vos morceaux de viande : il arrive que la poitrine ait tendance à se soulever lorsqu'elle se contracte à la cuisson : appuyez la bosse avec votre spatule : elle va « recoller » à la plaque et cuire parfaitement

Lorsque la première face est dorée, retournez les morceaux et appuyez sur les « bosses » éventuelles . Réduisez le feu et couvrez du couvercle idoine, voir d'une double feuille d'aluminium

Au moment du service

Sortez vos morceaux de viande sur le plat de service . VERSEZ un peu d'eau tout le long du bord le plus haut de la plancha tout en grattant les sucs avec votre spatule. Faites glisser ce jus vers le trou-->> directement dans votre « boîte à jus » !

TRUC : Comme la boîte (ex-de sardines) était le long des flammes elle est brûlante : sortez-donc votre pince bec d'oiseau courbe de votre tiroir habituel et servez-vous-en pour verser directement le bon jus sur la viande



SERVICE

Servez les légumes : votre [plat d'aubergines aux pruneaux](#) avec le plat de poitrine grillée aux épices : d'après mon cher «vieux hibou» c'est « un brave », « un boun talho » comme qui dirait « en français » un genre de bon morceau !!!

L'échanson vous recommande un Gaillac doux

NOTES TECHNIQUES :

(note 1) Pour les absolument « sans gras » vous pouvez remplacer la poitrine par de l'escalope mais par définition, ça sera plus sec

T.S.V.P -->>

L'essentiel est de bien incliner « comme-il-faut » votre plancha pour que tout se passe bien : c'est juste un petit « truc à attraper » mais pour les « sans » c'est pratique

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" si on a fait la recette "sans" il y en a pas puisqu'on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées ainsi vous n'aurez pas de soucis

Pour les "sans gras", la teneur en lipides de la poitrine n'est que de 6 à 7 % c'est vraiment pas dramatique pour vous ! Quelle chance, un plat à partager sans problème

Pour les "sans sucre" les aubergines ont à peine 3 % , la poitrine quasi pas mais les pruneaux bien sûr c'est pas permis (60% de glucides !) alors mettez-en peu . Revoyez la recette des aubergines aux pruneaux . Vous pouvez, vous l'avez vu utiliser les quartiers d'agrumes , beaucoup moins dangereux pour vous . Si vous aimez cette amertume de l'agrumé cuit, déglacez » donc le jus de viande avec un peu du jus du fruit utilisé coupé d'eau : votre plat sera très sympathique
d'accord, c'est pas tout à fait pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A



Servez brûlant ... et accompagnez donc avec du... Gaillac doux ...