

LA FÊTE DES GRAND-MÈRES AVEC LE VEAU

4 pers. 20 min 15min

KEFTA DE VEAU

@ROGER.LILIANE

INGRÉDIENTS

500 g de veau haché
100 g de boulgour fin
1 oignon râpé
1 c. à café de poivre & sel
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de menthe séchée
2 gousses d'ail râpées
1 c. à café d'huile de tournesol
1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION

1 Dans un bol, mettre le boulgour et le recouvrir de 15 cl d'eau bouillante. Couvrir d'un film alimentaire pour laisser la vapeur effectuer son travail.

2 Mélanger dans un autre bol la viande hachée avec le sel, le poivre, l'ail, l'oignon, le cumin et la menthe séchée. Bien mélanger ensuite avec le boulgour.

3 S'enduire les mains d'huile de tournesol et mouler les keftas en forme de boulettes légèrement allongées. Dans une poêle, cuire 10 à 15 min les keftas avec un filet d'huile d'olive.

4 Vous pouvez déguster les keftas servies sur une assiette ou en sandwich dans un pain pita, avec du houmous, des pickles d'oignon rouge, du citron, du boulgour et des herbes fraîches.

Crédit photo : Coeurs d'artichauts



LE PETIT + DE @ROGER.LILIANE :

Ajouter une petite cuillère à café d'harissa dans la préparation de la viande hachée pour plus de piquant !

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

LA FÊTE DES GRAND-MÈRES AVEC LE VEAU

4 pers. 10 min 1h50

SAUTÉ DE VEAU

@ANTOINE.MAMIE

INGRÉDIENTS

1 kg de sauté de veau
1 oignon
1 filet d'huile d'olive
150 g de pesto rosso
400 g de tomates concassées en conserve
350 ml d'eau
100 g d'olives noires
100 g d'olives vertes
100 g de tomates confites
240 g de mélange de 3 riz
Sel & poivre

PRÉPARATION

1 Dans une cocotte, saisir et faire dorer le sauté avec un filet d'huile d'olive.

2 Ajouter ensuite l'oignon émincé et faire revenir 5 min jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée.

3 Ajouter le pesto rosso, l'eau et les tomates concassées. Laisser mijoter 1h15 à feu moyen et mélanger toutes les 15 min. Vérifier la cuisson de la viande, elle doit être fondante. Ajouter les olives, les tomates confites et prolonger la cuisson de 30 min. Ajouter de l'eau si nécessaire.

4 Accompagner le sauté de veau aux olives et au pesto rosso de riz. Pour la cuisson, suivre les indications sur le paquet.

Crédit photo : Coeurs d'artichauts



LE PETIT + DE @ANTOINE.MAMIE :

Privilégier un mélange de 3 riz pour encore plus de saveur.

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

LA FÊTE DES GRAND-MÈRES AVEC LE VEAU

4 pers. 10 min 45min

RÔTI DE VEAU

@ONPARTAGETOUT

INGRÉDIENTS

1 rôti de veau monté en grenadin de 800 g
1 kg de pommes de terre grenailles
33 cl de crème liquide entière
10 cl de whisky
1 branche de thym frais
15 g de beurre
1 c. à soupe d'huile neutre
1 filet d'huile d'olive
Sel & poivre

PRÉPARATION

1 Dans une sauteuse ou une cocotte, faire fondre le beurre et l'huile neutre. Quand le beurre commence à mousser, saisir le rôti de veau avec le thym, saler et poivrer puis le faire dorer sur toutes ses faces en répétant l'assaisonnement.

2 Une fois bien doré, verser le whisky en une fois et faire flamber. Lorsque la flamme s'arrête, couvrir et laisser cuire à feu doux 30 min pour une cuisson rosée.

3 En parallèle, faire cuire les pommes de terre grenailles. Sur une plaque, disposer les pommes de terre avec de l'huile d'olive et du sel. Enfouir pendant 45 min au four à 200°C.

4 Vérifier que la viande et le fond de la sauteuse ont bien brunis. Verser toute la crème, mélanger avec le fond aromatique. Toujours à feu doux, la faire bouillir puis attendre qu'elle épaississe.

Servir aussitôt dans un plat avec la crème et les pommes de terre grenailles.

Crédit photo : Coeurs d'artichauts



LE PETIT + DE @ONPARTAGETOUT :

Le temps de cuisson de la pomme de terre peut varier. Pour vérifier si les pommes de terre sont cuites, rien de plus simple, plantez un couteau au cœur d'une pomme de terre. Si elle retombe, c'est qu'elle est cuite !

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

LA FÊTE DES GRAND-MÈRES AVEC LE VEAU

4 pers. 10 min 1h50

SAUTÉ DE VEAU

@ANTOINE.MAMIE

INGRÉDIENTS

1 kg de sauté de veau
1 oignon
1 filet d'huile d'olive
150 g de pesto rosso
400 g de tomates concassées en conserve
350 ml d'eau
100 g d'olives noires
100 g d'olives vertes
100 g de tomates confites
240 g de mélange de 3 riz
Sel & poivre

PRÉPARATION

1 Dans une cocotte, saisir et faire dorer le sauté avec un filet d'huile d'olive.

2 Ajouter ensuite l'oignon émincé et faire revenir 5 min jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée.

3 Ajouter le pesto rosso, l'eau et les tomates concassées. Laisser mijoter 1h15 à feu moyen et mélanger toutes les 15 min. Vérifier la cuisson de la viande, elle doit être fondante. Ajouter les olives, les tomates confites et prolonger la cuisson de 30 min. Ajouter de l'eau si nécessaire.

4 Accompagner le sauté de veau aux olives et au pesto rosso de riz. Pour la cuisson, suivre les indications sur le paquet.

Crédit photo : Coeurs d'artichauts



LE PETIT + DE @ANTOINE.MAMIE :

Privilégier un mélange de 3 riz pour encore plus de saveur.

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.