

votre boucher vous présente

Le Veau de mon Pays®



*invitez-le
à votre table*

pourquoi nous méritons votre confiance

Filiale du groupe Sicarev, coopérative de dimension régionale basée à Roanne, dans la Loire, la société stéphanoise Souiber est le maillon ultime d'une filière, dont l'activité principale est l'abattage, la transformation et la commercialisation de viande de veau. Notre entreprise a su se développer rapidement, tout en restant à votre écoute et à celle de votre artisan boucher. Plus exactement, c'est parce qu'elle a su rester à votre écoute et à celle de votre boucher que vous lui avez procuré les moyens de son développement.

Pour fidéliser cette relation de confiance et pérenniser une activité économique importante dans la région, nous avons entrepris de créer la marque « le Veau de mon Pays », dans le but de vous faire mieux connaître et mieux apprécier la production de nos régions.

« Le Veau de mon Pays » est issu des races mixtes, alpines et croisées, adaptées aux conditions d'élevage que nous avons mises en place avec nos partenaires. Il est âgé de 100 à 230 jours. Les élevages sont situés sur les régions Rhône-Alpes, Auvergne, Franche-Comté et Bourgogne.

Chaque élevage est suivi minutieusement par des techniciens qualifiés, soucieux de respecter la bonne évolution des lots de veaux et de veiller au bien-être des animaux, dans le respect de l'environnement.

Le Veau de mon Pays est né en France, élevé en France, abattu en France et répond aux critères du cahier des charges « veau d'origine française ». Ce cahier des charges est soumis aux contrôles de la société SGS, société indépendante, agréée par les pouvoirs publics.



C'est ce veau, auquel des hommes et des femmes consacrent tout leur savoir-faire et toute leur rigueur, que nous vous invitons à découvrir dans les pages suivantes, à travers ses saveurs raffinées, ses qualités nutritionnelles avérées, ses vertus diététiques reconnues et ses recettes à la fois traditionnelles et modernes.

Et parce que ces hommes et ces femmes y ont mis le meilleur d'eux-mêmes, je suis convaincu que vous saurez trouver dans votre assiette tout le savoir-faire et tout le bonheur que nous avons mis à vous le proposer.

*Ludovic PACCARD,
directeur de Souiber*

■ LE SAVIEZ-VOUS ?...

C'est au début du XIII^e siècle que le petit de la vache prend le nom de "veau". Jusqu'au XI^e siècle, on le nomme "vedel" (occitan) ou "veel" (vieux français). "Veau" est dérivé du latin "vitellus" qui signifie "jaune d'œuf", dont on nourrissait traditionnellement le petit animal, dans certaines régions françaises. La racine latine a perduré qui sert, aujourd'hui encore à désigner la production "vitelline", autrement dit, la production de veaux.

Aujourd'hui, en Europe, il n'existe pas de définition unique du veau. En France, la réglementation stipule que le veau est un animal âgé de moins de six mois et élevé avec du lait. Ce n'est pas partout le cas : aux Pays-Bas, par exemple, le veau peut être âgé de plus de six mois et avoir déjà consommé des fourrages.

ce sont ceux qui élèvent "le veau de mon pays" qui vous en parlent le mieux

Guy Ballot, éleveur à Gelles (Puy-de-Dôme).

Le bien-être animal ? « Le combat des consommateurs est légitime. On pourrait le vivre comme une contrainte supplémentaire sur nos conditions de travail, mais on s'aperçoit vite que c'est très positif. »

« C'est important que le veau soit heureux. Pour qu'il "pousse" bien, il faut qu'il soit bien nourri, bien logé, bien dans sa peau. » *Guy Ballot est un amoureux des bêtes et un artiste de la belle ouvrage, moulé dans la lave des volcans d'Auvergne et pétri de ce bon sens dont on dit justement qu'il est paysan. Son secret ? La surveillance attentive de ses animaux : « Un veau qui se fait bousculer par ses congénères, il est pas bien, il est un peu "à la traîne", il est stressé. Et un veau stressé est un veau qui ne "pousse" pas. Alors, on le change de case – on dit qu'on le "réallote" – pour le mettre avec des veaux de même taille, avec lesquels il s'entendra mieux. » Ce réallotement, Guy Ballot le réalise plusieurs fois durant la période d'élevage et aussi souvent que nécessaire. Sa règle : « Ne pas compter son temps pour la surveillance des animaux. » Et de poursuivre, avec la patience et l'insistance de ceux qui veulent être compris : « On devrait toujours avoir à l'esprit que le veau est un être fragile, sensible au stress et aux maladies. Le bien-être ne résoud pas toujours tout, tout le temps, mais il y contribue souvent. » Pour parfaire l'ambiance générale, l'éleveur met l'accent sur la prévention des maladies et sur le renforcement des défenses propres du veau.*

Le bien-être ? « Le combat des consommateurs est légitime, réplique sans sourciller l'éleveur. On pourrait le vivre comme une contrainte supplémentaire sur nos conditions de travail, mais on s'aperçoit vite que c'est très positif. » L'abandon des cases individuelles pour les cases collectives, par exemple : « Une bonne chose », selon lui. L'amélioration





de la ventilation dans les bâtiments d'élevage : « On peut gérer mieux les écarts de température et l'ambiance générale des bâtiments. C'est une bonne chose pour l'état sanitaire des animaux. C'est aussi un mieux pour l'éleveur. » *La lumière naturelle* : « On arrive parfaitement à produire une viande blanche, sans pour autant faire vivre les veaux dans l'obscurité comme jadis. » *Les nouvelles règles en matière de transport* : « Les transporteurs les vivent parfois comme une contrainte, mais c'est un mieux, à la fois pour les veaux et pour l'éleveur. Les veaux ne "traînent" plus. Ils sont collectés dans la région le lundi et ils sont en élevage dès le mardi. » *L'obligation de distribuer un aliment fibreux* : « Un petit plaisir qu'il est facile d'offrir aux veaux. Ils en raffolent. C'est leur petit "bonbon". C'est important que le veau soit heureux pour que sa croissance se passe dans les meilleures conditions. Et puis, c'est sympa, un veau heureux. C'est très affectueux. Quand vous entrez dans une case, il y en a tout de suite cinq ou six qui viennent aussitôt vous lécher. Un veau ne se mène pas dans la brutalité. Un veau stressé, même si vous lui administriez une "brulée", ne boirait pas davantage... même si je reconnais qu'il est parfois tentant de lui mettre une correction », lâche l'éleveur dans un grand éclat de rire.

■ LE SAVIEZ-VOUS ?...

Il n'y a pas que les éleveurs qui veillent sur le bien-être de leurs animaux ; la réglementation, aussi, entérine les règles de bonnes pratiques d'élevage. Ainsi, l'arrêté du 8 décembre 1997, dans son article 3, stipule qu'« aucun veau n'est enfermé dans une case individuelle après l'âge de huit semaines, sauf si un vétérinaire certifie que son état de santé ou son comportement exige qu'il soit isolé en vue de soins spécifiques ». L'article 5 rappelle que « tout veau doit recevoir du colostrum bovin dès que possible après sa naissance et, en tout état de cause, au cours des 6 premières heures de vie ». L'article 4 impose que « l'alimentation doit contenir [...] une ration minimale journalière d'aliment fibreux pour chaque veau âgé de plus de deux semaines, cette quantité devant être augmentée de 50 à 200 grammes par jour pour les veaux de huit à vingt semaines. Les veaux ne doivent pas être muselés. » En ce qui concerne l'abreuvement, l'article 4 souligne que « les veaux âgés de plus de deux semaines doivent avoir accès à de l'eau fraîche adéquate, fournie en quantité suffisante ».

les qualités nutritionnelles de la viande de veau

Des protéines d'excellente qualité

Les protéines de la viande de veau sont, comme celles d'origine animale en général, des protéines d'excellente qualité nutritionnelles. Elles sont riches en acides aminés essentiels. Ces acides aminés sont dits "essentiels" car ils ne peuvent être synthétisés, c'est-à-dire fabriqués par notre organisme. Il est indispensable de les apporter par l'alimentation. La viande de veau est un moyen de satisfaire pleinement nos besoins en protéines et plus spécifiquement en acides aminés.


Une teneur en lipides variable

Tous les morceaux crus sont maigres (moins de 10% de lipides) et certains même très maigres : la teneur en lipides est inférieure à 5% pour la noix, le bas carré et le jarret. La perte d'eau consécutive à la cuisson, caractéristique des viandes issues d'animaux jeunes, entraîne une concentration des protéines mais aussi de lipides. La teneur en lipides des viandes cuites est donc plus élevée que celle des viandes crues : elle varie de 2,5 à 15%. Ainsi, suivant les morceaux, la consommation de 100 g de viande de veau cuite représente de 3 à 20% des apports quotidiens conseillé pour un adulte. Le mode de cuisson (grillé, poêlé, sauté ou bouilli) a peu d'influence sur la teneur en lipides. Les morceaux maigres cuisinés avec ajout de matière grasse restent maigres (jarret en osso-buco, bas de carré en sauté, escalope dans la noix poêlée), cependant que les côtes filet grillées, l'épaule rôtie et le collier bouilli demeurent moyennement gras (plus de 10% de lipides).

La consommation de 100 g de viande de veau cuite permet de couvrir, selon les morceaux, de 30 à 50% des apports quotidiens conseillés en protéines pour un adulte.

Un fort pourcentage d'acides gras insaturés

Les lipides sont constitués d'acides gras qui se répartissent en deux catégories : les acides gras saturés et les acides gras insaturés. Certains acides gras insaturés sont qualifiés d'essentiels car ils sont indispensables à la constitution cellulaire. Les nutritionnistes préconisent de limiter la consommation d'acides gras saturés. Il est à noter que la viande de veau est l'une des moins riches en acides gras saturés et n'apporte pas moins de 60% d'acides gras insaturés. Les préoccupations "minceur" ou "santé" ne doivent pas faire perdre de vue qu'il est indispensable de



consommer des lipides. Ils sont en effet un des principaux constituant de nos cellules.

Un minéral indispensable : le zinc

Le zinc est un oligo-élément qui participe à la synthèse des protéines et donc à la croissance et à l'entretien de notre corps. Il stimule les réactions de défense de l'organisme. Minéral indispensable au développement de notre corps, le zinc doit être présent dans notre alimentation pour que la synthèse de nos protéines se fasse correctement.

Un enfant en période de croissance en aura particulièrement besoin. La consommation de 100 g de viande de veau cuite permet de couvrir, selon les morceaux, de 20 à 30% des apports quotidiens conseillés en zinc pour un adulte. De plus, le zinc contenu dans les viandes, en particulier dans la viande de veau, est facilement assimilable.

Une bonne source de vitamines

La viande de veau est riche en vitamines et notamment en :

- vitamine B12, vitamine "anti-anémie" indispensable à la constitution des globules rouges, de certaines cellules nerveuses et de diverses protéines. Elle est essentielle à la croissance. La consommation de 100 g de viande cuite permet de couvrir plus de 90% des apports quotidiens conseillés en vitamine B12 pour un adulte.
- vitamine B3 ou PP, vitamine qui intervient dans les réactions produisant de l'énergie dans nos tissus. Elle est nécessaire à la croissance et participe à la synthèse des hormones. La consommation de 100 g de viande de veau cuite permet de couvrir 30 à 90% des apports quotidiens conseillés pour une femme.
- une mention spéciale pour le foie de veau : il constitue un apport très important en vitamines PP, B12 et A.

■ LE SAVIEZ-VOUS ?...

La viande de veau est particulièrement adaptée aux régimes hypocaloriques, car ils sont riches en protéines et très pauvres en lipides. Par exemple, la noix, la noix pâtissière et la sous-noix, en raison de leur pauvreté en lipides, peuvent être cuites sans problème avec de la matière grasse. Une escalope de veau "poêlée" reste très maigre, puisqu'elle ne dépasse pas 3% de matière grasse. Le jarret de veau, cuisiné en osso-bucco, est parfaitement compatible avec un régime amincissant : 100 g d'osso bucco contiennent moins de graisse qu'un pain au chocolat !

le guide de la dégustation de la viande de veau

La dégustation de la viande fait appel à trois sens : la vue, l'odorat, le goût. Chez votre boucher, en attendant votre tour, regardez la viande. Elle doit vous séduire par son aspect, sa forme, sa présentation, sa structure apparente, sa fraîcheur, sa luminosité, son brillant, sa couleur. La viande révèle des odeurs et des saveurs objectives, mais d'autres sont plus cachées et n'apparaîtront au dégustateur que si celui-ci mobilise en lui des images, des souvenirs, toute une gamme d'impressions visuelles ou olfactives déjà mémorisées et qui joueront en quelque sorte le rôle « d'échantillon témoin » dans sa dégustation.

À L'ŒIL

Couleur de la viande crue.

- › Blanc: neige, lait, blanc de craie, blanc de cachalot, d'argent, oxyde de plomb.
- › Rosé clair: de couleur rose très diluée, à peine teintée.
- › Rosé: de couleur rose, mêlé de carmin et de blanc.
- › Rouge : incarnat, entre cerise et couleur de rose.
- › Gris: figue peu pigmentée et coagulée.

AU NEZ

Impression générale

- › Florale: parfum discret de fleur: fleur des champs, haie, épineux.
- › Fraîche: agréable, sans odeur parasite.
- › Jeune: parfum peu marqué, discret.
- › Lactée: odeur de lait, de crème, de beurre.
- › Complexité: effluves diverses, souvent fondues.
- › Pauvre: sans durée, sans intensité, sans note fondue.

Couleur du gras cru

- › Blanc nacré: blanc pur, éclatant, reflet de nacre.
- › Blanc cassé: blanc safran, or pâle, blanc mêlé de bouton d'or.
- › Jaune clair: couleur ambrée, safran léger, soufre.


Aspect de la viande cuite

- › Doré: ambre intense ou brun-brillant.
- › Brun: châtaigne foncé, brun-noir.

EN BOUCHE

Tendreté

- › Tendre: mastication facile.
- › Souple: cède facilement à la mastication sans donner l'impression de soyeux.
- › Soyeux: fibre souple et grain fin s'allient pour une impression très agréable.
- › Fondant: tendreté maximale, se défait dans la



bouche par simple pression.

- › Moelleux: met en avant la douceur des graisses de constitution.

Jutosité

- › Abondante: les jus de constitution, très présents, s'expriment dès la dégustation.
- › Prolongée: jutosité prolongée dans le temps qui accentue la saveur du morceau.
- › Ample: grâce à la succulence, les saveurs se déploient largement sur le palais.
- › Insuffisante; impression de sécheresse, de saveurs éteintes.

Texture

- › Souple: sans résistance à la mâche.
- › Homogène: constante.
- › Franche: lors du tranchage, le morceau ne se délite pas.
- › Collante: s'agglomère désagréablement.
- › Friable: au contraire, se défait sans provoquer de saveur.

- › Granuleuse: grain grossier, sec.
- › Sèche: pas de succulence, aucune saveur.

Saveurs

- › Florale: saveurs de fleurs rustiques, les haies blanches, certains épineux.
- › Champignon frais: notes de champignon blanc, de coulemelle.
- › Lactée: palette allant du lait frais aux produits laitiers dont les impressions dominantes sont le beurre et la crème.
- › Noisette: cette saveur est perceptible dans les viandes et dans les graisses de l'animal, mais la croissance et l'âge la font progressivement disparaître.
- › Animalité: saveurs grasses, appuyées,

■ LE SAVIEZ-VOUS ?...

Le veau Orloff est le nom d'un plat, sans doute mis au point par Urbain Dubois, cuisinier français du XIX^e siècle, qui resta au service du prince Orloff, prince russe et ambassadeur du Tsar, pendant plus de vingt ans.

On lui doit également la garniture Orloff, destinées aux grosses pièces de boucherie: céleri braisé ou darioles de céleri mousseline, pommes chateau et laitues braisées.

À l'origine, le veau Orloff est une selle de veau braisée, tranchée, fourrée d'une purée de champignons et d'oignons, de lames de truffe; reconstituée, nappée de saucé Maintenon et saupoudrée de parmesan, elle se glace au four.

plein de morceaux, tous meilleurs les uns que les autres

1. Le collier: moelleux et savoureux, à réserver pour les sautés, les braisés ou la blanquette.

2. La côte découverte: elle est moins large que les côtes seconde et première, et sa viande est un peu plus ferme.

3. La côte seconde : elle est entrelardée, sa noix de viande est moelleuse et son manche incurvé.

4. La côte première : elle est bien charnue, avec une belle noix de viande tendre et un manche bien droit.

5. Le filet : il offre une viande tendre et juteuse, à déguster en grenadins à poêler doucement ou tout simplement rôti.

6. La longe : parfaite pour un rôti désossé ou non, sa viande est très tendre. Enrouée autour du rognon partiellement dégraissé, elle est appelée rognonnade.

7. La côte filet : elle est découpé dans la longe.



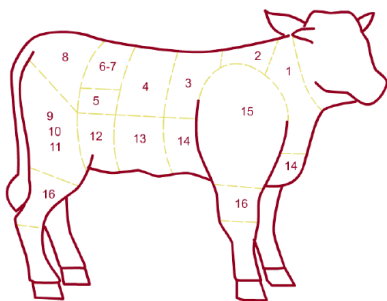
C'est une côte bien large, sans manche, juste un petit os central en forme de T.

8. Le quasi : moelleux et savoureux, c'est le morceau à rôtir par excellence, au four ou en cocotte.

9, 10, 11. La noix : à choisir pour une escalope bien large et très tendre.

La noix pâtissière : pour des escalopes plus petites. Elle fut longtemps réservé aux pâtissiers qui l'utilisaient dans les vol-auvent et timbales, d'où son nom.

La sous-noix : bardée ou lardée et braisée à



la cocotte, elle gagne en saveur.

12. Le flanchet : moelleux et gélatineux, mélangé à d'autres morceaux comme le collier ou l'épaule, c'est le pilier de la blanquette.

13. Le tendron coupé de l'épaisseur d'une côte, il peut être poêlé ou braisé, d'où son nom de côte parisienne.

14. La poitrine : moelleuse et savoureuse, elle peut être farcie et braisée doucement ou encore cuite en pot-au-feu avec un jarret et des légumes.

15. L'épaule : elle se prête à de nombreuses prépara-

tions rôti, sauté, braisé mais aussi mélangée à d'autres morceaux dans la blanquette.

16. Le jarret: morceau à braiser par excellence, il comporte un os riche en moelle. Le jarret avant est moins charnu que le jarret arrière, pilier de l'osso-buco.



■ LE SAVIEZ-VOUS ?...

Le veau Marengo, un monument du patrimoine culinaire français, est le nom donné à un sauté de veau cuisiné au vin blanc, à la tomate et à l'ail. On raconte qu'à l'origine, c'est un poulet frit que Dunand aurait cuisiné pour Bonaparte, à l'époque Premier Consul, au soir du 14 juin 1800. Ce jour de la victoire des Français sur les Autrichiens, à Marengo, petit village du Piémont italien, le cuisinier n'avait pas grand-chose pour préparer le dîner : un poulet, quelques œufs, des écrevisses et des produits locaux. Il fit frire la volaille découpée en morceaux dans de l'huile d'olive avec des tomates et de l'ail, puis la servit garnie d'œufs frits, d'écrevisses et de croûtons dorés. Au fil du temps, la recette s'est appliquée au veau ; les écrevisses et les œufs frits ont été remplacés par des champignons et de petits oignons glacés. C'est ainsi que naquit le sauté de veau Marengo.

la blanquette de veau, éternelle et savoureuse

Pour 4 personnes. Temps de cuisson : 45 mn.

Ingrédients : 1 kg d'épaule, 2 carottes, 1 blanc de poireau, 200 g de petits oignons grelot, 250 g de champignons de Paris, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni, 1 oignon piqué d'un clou de girofle, 2 bouillon-cubes, le jus d'un demi-citron, 100 g de beurre, 50 g de farine, 2 jaunes d'oeufs, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre.

- › Couper les carottes en rondelles épaisses.
- › Émincer le poireau et le céleri.
- › Les faire étuver 5 mn dans une noix de beurre.
- › Ajouter la viande coupée en cubes et la faire revenir sans colorer. Verser les cubes de bouillon délayés dans 1/2 l d'eau bouillante. Porter à ébullition.
- › Ajouter l'oignon, le bouquet garni et laisser cuire 45 mn à petits frémissements.
- › Faire revenir les champignons émincés 15 mn au beurre avec les oignons.
- › Égoutter la viande.
- › Passer le bouillon au chinois en écrasant bien tous les légumes pour qu'ils expriment tous leurs sucs.
- › Faire un roux avec le reste de beurre et de farine.

Laisser cuire 1 mn, verser petit à petit les 2/3 du fond de cuisson sans cesser de remuer.

Laisser épaissir la sauce à feu doux.

Battre les jaunes d'oeufs avec la crème et le jus de citron.

Verser le mélange dans la sauce et fouetter.

Suggestion. Servir la viande et ses légumes accompagnés de petites pommes de terre vapeur et napper de sauce.

Conseil du sommelier : accompagner la blanquette d'un blanc sec, du type Graves, Chablis...

■ BON À SAVOIR...

Préparer les viandes à cuisson lente la veille pour le lendemain c'est simple et pratique. C'est si facile de mettre un rondin de veau en route avant le film du soir et d'éteindre sous la casserole en allant se coucher. Le plus gros est fait et le lendemain n'apporte que des satisfactions gourmandes en moins de 20 minutes chrono.



la noix de veau Strogonoff

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 15 mn.
Temps de cuisson : 20 mn.

Ingédients : 600 g de noix de veau, 3 cs de beurre, 3 échalotes, 1 cs de Cognac, 20 cl de crème fraîche, 500 g de champignons, sel, poivre.

- › Émincer les échalotes et les faire fondre doucement dans une cuillerée à soupe de beurre.
- › Laver et émincer les champignons, les ajouter aux échalotes et les faire suer à feu doux.
- › Découper la noix en fins bâtonnets et les faire dorer avec le reste de beurre.
Réserver au chaud.
- › Verser le Cognac et la crème fraîche sur les champignons. Saler, poivrer et laisser cuire doucement jusqu'à ce que la sauce soit veloutée.
- › Servir la viande nappée de sauce et accompagnée de briques de brocoli.

■ LE CONSEIL DU CHEF...

Un rôti de veau ficelé et bardé à la demande se conserve de deux à trois jours au réfrigérateur. En surgelé, on trouve des rôti de veau préparés dans l'épaule. Il sont vendus parés et ficelés mais non bardés. Il existe deux solutions pour préparer un rôti de veau surgelé : le laisser décongeler 12 heures au réfrigérateur avant de le cuire, 30 à 35 mn par livre, au four (Th. 7 - 210 °C) ou en cocotte. Le cuisinier sans décongélation préalable. Il faut alors le faire rissoler à la cocotte, dans un mélange d'huile et de beurre, le mouiller de coulis de tomates, de vin blanc ou tout autre liquide et le laisser cuire, à couvert, 40 mn par livre. La cuisson terminée, le laisser reposer au moins 30 mn. Les petites pièces de veau peuvent être cuisinées sans décongélation.

brochettes de veau au citron

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 10 mn.
Temps de cuisson : 17 mn.

Ingédients : 600 g de quasi, 2 oignons, 2 courgettes, 2 cs d'huile d'olive, 2 branches de thym frais, 1 citron, 1/2 cs de maïzena, sel, poivre.

- › Découpez le quasi en 24 petits morceaux de taille relativement régulière.
- › Pelez les oignons et coupez-les en quatre. Pelez les courgettes et coupez-les en huit.
- › Enfilez le veau sur des brochettes de bois (placez de préférence les plus gros morceaux aux extrémités), en alternant viande, courgettes et oignons, puis placez les brochettes dans un plat creux.
- › Mélangez l'huile d'olive, le jus et le zeste râpé du citron ainsi que les feuilles de thym. Mettez les brochettes à mariner dans cette préparation. Laissez reposer les brochettes au frais pendant une bonne demi-heure, en les retournant plusieurs fois.
- › Égouttez les brochettes et réservez la marinade. Placez-les sur une plaque à griller posée sur un plat creux et faites-les cuire au micro-ondes à 700 W entre 12 et 14 mn en arrosant avec la marinade et en retournant les brochettes plusieurs fois en cours de cuisson. Après cuisson, salez, poivrez, égouttez le jus dans un bol, couvrez et laissez reposer les brochettes environ 3 mn.

› Délayez la maïzena dans un peu d'eau, versez ce mélange dans le jus de cuisson et ajoutez le reste de la marinade. Mélangez bien et faites cuire au micro-ondes à 600 W pendant 2 mn en remuant régulièrement. Nappez les brochettes de cette sauce et servez aussitôt avec une garniture de riz ou de salade verte.

■ BON À SAVOIR...

Pour poêler une viande, gardez une température constante et suffisamment élevée pour que la viande soit saisie.

Rôtir une viande appelle une cuisson courte à four chaud pour que la viande soit saisie, et le respect de trois étapes :

- préchauffer le four à 240° et y glisser le plat de cuisson vide, légèrement huilé.
- cuire la viande à 200°
- laisser reposer 10 minutes dans le four éteint et porte ouverte.

Conseil du sommelier : Côte-de-Provence rosé ou Cabernet d'Anjou rosé.



médailles de veau aux endives

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 20 mn.
Temps de cuisson : 1 h.

Ingédients : 1 rôti de veau dans le filet de 1,250 kg,
8 endives, 4 oranges, 70 g de beurre, 1 cs d'huile, sel,
poivre.

- › Faire chauffer l'huile avec 40 g de beurre dans une cocotte et faire dorer le rôti sur toutes ses faces. Saler, poivrer, verser le jus d'une orange, couvrir et laisser cuire 1 h à feu doux en retournant la viande de temps en temps.
- › Laver les endives après avoir ôté les feuilles abîmées, les mettre dans une cocotte, ajouter 30 g de beurre, verser le jus d'une autre orange et couvrir d'eau jusqu'à hauteur. Saler, poivrer et laisser cuire 30 mn à feu doux jusqu'à évaporation totale du jus. Les réserver au chaud.
- › Servir le rôti coupé en médaillons et accompagné des endives braisées et de quartiers d'orange pelés à vif.

■ LE CONSEIL DU CHEF...

Le quasi de veau est à retenir pour un rôti, aussi bon cuit au four que braisé en cocotte. Le faire seulement ficeler, sans barde. Il peut être également débité en grosses tranches ou en escalopes. Un grenadin dans le quasi est plus moelleux et moins cher que pris dans le filet. Il est aussi très bon cuisiné en sauté. Pour un rôti de veau cuit au four, compter 200 g, et pour une escalope 125 à 150 g. Frais ou préemballé, il se conserve 2 à 3 jours dans son emballage au réfrigérateur dans sa partie la plus froide, de 0 à 3°C. Le sortir 1/2 heure avant de le mettre à cuire.

Le Veau de mon Pays®

*vous est proposé par
SOVIBER
un spécialiste du veau*



*Pôle de la Viande, BP 360
42353 La Talaudière Cedex
tél. 04.77.53.83.83
fax 04.77.53.69.62*

*Vous offrir la qualité,
c'est tout naturel*