

# Rôti de veau basse température, croquant de fenouil aux pignons et ses courgettes

Aujourd'hui j'avais envie d'un bon rôti de veau accompagné d'une garniture qui me rappelle mes origines niçoises... Je l'ai donc marié avec des courgettes, du fenouil, du basilic et des pignons. Le résultat est la hauteur de mes attentes: une viande de veau extrêmement tendre grâce à la cuisson sous vide basse température et une garniture qui fleure bon la méditerranée. Bref un grand bonheur gourmand!



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1", "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2", "Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3" et enfin "Ma cuisine basse température-Tome 4". Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Rôti de veau basse température, croquant de fenouil aux pignons et ses courgettes

## Ingrédients pour 6 personnes

Pour le rôti

- un rôti d'environ 1 kg 200
- une à deux cuillerées à soupe de moutarde de Meaux
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- environ 30 feuilles de basilic
- 10 g d'une très bonne huile d'olive
- sel
- poivre

Pour le croquant de fenouil

- un petit fenouil

- 50 g de pignons
- une gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

#### Pour la garniture

- un fenouil
- une courgette verte
- une courgette jaune
- un oignon blanc
- une cuillerée à soupe rase de fenouil en poudre
- sel, poivre

#### Pour la sauce

- une cuillerée à café de fond de veau Ariaké en pâte. Vous en trouverez en cliquant [ici](#). Ce n'est pas indispensable, mais cela corsera votre jus de cuisson...
- une cuillerée à soupe de soja sucré
- du poivre: vous pouvez jouer sur le poivre... J'utilise du poivre long : c'est un poivre très parfumé mais qui ne se broie pas avec un moulin (il est trop dur). Il faut donc le pulvériser dans un petit mixeur et le conserver moulu dans une boîte hermétique.

## Matériel

- du film alimentaire
- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver V2860-I Machine Sous Vide avec Compartiment de Rangement pour Rouleau et Cutter et 3 Vitesses d'Aspiration, Inclus Sacs de Mise sous Vide Assortis

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche de bien meilleure qualité (et qui vous permettra aussi de mettre des liquides sous vide) je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Pour plus d'information sur le matériel de cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

## Préparation

### Pour le rôti de veau

- Badigeonnez votre rôti avec un peu de moutarde. Salez et poivrez la viande.



Badigeonnez votre rôti avec un peu de moutarde

- Déposez le rôti sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire.



Filmez le rôti

- Roulez le rôti de manière à obtenir un boudin bien serré. Pourquoi mettre le rôti sous film? Juste pour lui donner une forme bien ronde: vous aurez ainsi des tranches beaucoup plus régulières à la découpe.



Réalisez un boudin bien serré

- Mettez le rôti sous vide. Cuisez le rôti basse température à 62° à l'aide de votre thermoplongeur pendant 2 heures.



Mettre la viande de veau sous vide et la cuire à l'aide du thermoplongeur

### **Pour l'huile de basilic**

- Mixez finement tous les ingrédients (huile d'olive, sel, poivre, basilic). Réservez.



### **Pour le croquant de fenouil**

- Faites griller les pignons à 180° pendant environ 10 mn. Réservez en 20 g (pour le dressage) et concassez le restant.



Faites griller les pignons à 180° pendant environ 10 mn

- Coupez le petit fenouil en petite brunoise très fine.



Coupez le petit fenouil en petite brunoise

- Versez la brunoise de fenouil dans un bol; râpez la gousse d'ail par-dessus et ajoutez les pignons concassés



Râpez une petit gousse d'ail



sur la brunoise de fenouil

- Complétez avec une à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.

### **Pour la garniture**

- Détaillez le gros fenouil en dés.



Détaillez le gros fenouil en dés

- Gardez bien de côté les “pluches” c’est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil: elles vous serviront pour le dressage.



Gardez bien de côté les “pluches” c’est-à dire les petites feuilles très fines du fenouil

- Épluchez et détaillez l'oignon très finement.



Épluchez et détaillez  
l'oignon très finement

- Coupez les courgettes jaunes en quatre et ôtez les graines à l'aide d'une petite cuillère ou d'un évideur à légumes.



Coupez la courgette en  
quatre et ôtez les graines

- Coupez chaque tronçon de courgette encore en deux dans le sens de la longueur et détaillez en cubes de la même grosseur que les dés de fenouil. Faites de même avec la courgette verte.



Coupez chaque tronçons de courgette encore en deux dans le sens de la longueur et détaillez en cubes



Faites de même avec la courgette verte

- Faites chauffer un peu d'huile d'olive avec une cuillerée à soupe de fenouil en poudre.



Faites revenir un peu d'huile d'olive avec une

cuillerée à soupe de fenouil  
en poudre

- Ajoutez l'oignon coupé finement.



Rajoutez l'oignon dans la  
poêle

- Quand l'oignon est devenu translucide ajoutez le fenouil. Laissez cuire environ 15 mn à feu doux en remuant souvent.



Quand l'oignon est devenu  
translucide ajoutez le  
fenouil

- Ajoutez les courgettes. Cuisez encore pendant 10 mn à feu doux: les courgettes doivent rester croquantes. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez.



Ajoutez les courgettes

### **Pour la sauce et la fin de cuisson du rôti**

Quand le rôti a terminé sa cuisson sortez-le du sac et versez le jus rendu dans un petit bol. Pensez à mettre vos assiettes de service à chauffer au four à 65°.

- **Faites revenir le rôti de veau dans une cocotte à feu vif juste pour le colorer sur toutes ses faces.**



Faites revenir le rôti de veau dans une cocotte à feu vif

- Pendant que le rôti se colore dans la cocotte, versez le jus de cuisson que le rôti a rendu dans une petite casserole après l'avoir filtré. Ajoutez une cuillerée à soupe rase de soja sucré, le poivre, une cuillerée à café de fond de veau et faites réduire ce jus d'environ 1/3 . Rectifiez l'assaisonnement.



Récupérez le jus de cuisson  
que le rôti a rendu

- Quand le rôti est bien doré portionnez-le.



Quand le rôti est bien doré  
portionnez-le

- Juste avant de servir et **hors feu** rajoutez une cuillerée à soupe de beurre mou dans la sauce réduite et fouettez pour bien mélanger et faire fondre le beurre.



Fouettez pour bien mélanger

et faire fondre le beurre

Il ne reste plus qu'à dresser.

## Dressage

Commencez par dessiner une arabesque avec l'huile de basilic et déposez deux cuillerées de courgettes au fenouil. Saupoudrez de croquant au fenouil et pignons concassés. Puis disposez une belle tranche de veau épaisse au milieu. Versez un peu de sauce sur la viande. Parsemez de pignons grillés entiers et de "pluches" de fenouil.



Faites une arabesque avec l'huile de basilic et déposez deux cuillerées de courgettes au fenouil

Et maintenant on se régale...



Rôti de veau basse température, croquant de fenouil aux pignons et ses courgettes



Rôti de veau basse température, croquant de fenouil aux



pignons et ses courgettes