

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 » , « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » , « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 » 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](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 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 Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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 Cuisueur 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 64° 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

Vitello tonnato basse température

Le vitello tonnato est un plat italien que j'aime beaucoup déguster. Mais souvent la viande est beaucoup trop dure et la sauce un peu lourde. C'est pour cela que je vous propose de cuire la viande basse température pour lui conserver toute sa tendreté: essayez, vous allez voir la différence! Je le sers avec quelques pousses de jeunes salades agrémentées de suprêmes de pamplemousse qui apportent de la fraîcheur. J'utilise également un siphon pour la sauce aux câpres et anchois dans le but de l'alléger. Et je vous propose une jolie présentation! Elle change des tranches de viande tellement recouvertes à la louche de sauce que l'on ne sait même plus ce qui se cache dessous...

Si vous n'avez pas de matériel basse température vous pouvez vous approcher du résultat optimal de cuisson apporté par la basse température en cuisant votre pièce de veau tout simplement au four traditionnel à 70 ° pendant 2 heures.



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.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).

Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Vitello tonnato basse température

Ingrédients pour ce Vitello tonnato (8 personnes)

- un beau rôti de veau d'environ 900 g
- une gousse d'ail
- des pousses de salade (roquette, mâche, betterave...)
- des câpres à queue pour le dressage
- 100 g de thon au naturel égoutté et émietté
- un gros pamplemousse rose

Pour la sauce

- un œuf entier
- 15 cl d'huile d'arachide
- une cuillerée à café de vinaigre balsamique
- des petits câpres (une cuillerée à soupe)
- 3 filets d'anchois
- 60 g de thon au naturel égoutté et émietté (en plus des 100 g mentionnés au-dessus)
- une cuillerée à café de jus de cuisson de la viande
- sel, poivre

Matériel

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



- FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]
 - 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 Cuisiseur 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

- un siphon. Je conseille grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



iSi Gourmet Whip crème fouettée 1L

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité 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**"



Préparation

Commencez la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir

par la cuisson du veau: il faudra attendre que le rôti soit cuit puis bien refroidi pour le couper en fines tranches.

- Coupez la gousse d'ail en très fine brunoise.



Coupez la gousse d'ail en très fine brunoise

- Massez le rôti de veau avec une bonne huile d'olive. Salez et poivrez.



Massez le rôti de veau avec une bonne huile d'olive

- Posez le rôti sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire. Parsemez-le de brunoise d'ail.



Posez le rôti sur l'extrémité d'une feuille de film alimentaire

- Roulez la pièce de viande de manière à former un beau boudin bien serré. Faire un boudin permet à la viande de cuire en prenant une jolie forme ronde à la cuisson sous vide: vous obtiendrez ainsi de plus belles tranches à la coupe. **Attention: si au lieu de la cuisson sous vide, vous préférez cuire votre viande au four dans une cocotte à 70 ° pendant 2 h n'emballez surtout pas le rôti dans du film alimentaire.**



Roulez la pièce de viande de manière à former un beau boudin bien serré

- Mettre la viande de veau sous vide et la cuire à l'aide du thermoplongeur à 63° pendant 1 heure 30.



Mettre la viande de veau sous vide et la cuire à l'aide du thermoplongeur à 63° pendant 1 heure

- A la fin de la cuisson laissez la viande sous vide et mettez-la au frais. Vous la trancherez finement au dernier moment avec une trancheuse électrique ou un grand couteau très bien aiguisé.

Pour la sauce

Réalisez une mayonnaise avec **l'oeuf entier** (si si, vous pouvez tout à fait utiliser un œuf entier pour une mayonnaise!). Pourquoi me direz-vous? Comme il n'y a pas de crème dans cette préparation qui doit passer au siphon nous avons besoin d'un ingrédient qui puisse stabiliser et à emprisonner les bulles d'air à la place de la crème. Il nous faut donc des protéines: le blanc d'œuf va remplacer la crème.

- Donc montez votre mayonnaise avec une cuillerée à café de vinaigre balsamique et 15 cl d'huile d'arachide. Poivrez mais ne salez pas! Comme on va rajouter des anchois on rectifiera éventuellement en sel par la suite.
- Quand la mayonnaise est prise rajoutez 60 g de thon égoutté et émietté, les anchois et une cuillerée à café de petits câpres. Mixez très finement.



Quand la mayonnaise est prise rajouter 80 g de thon égoutté et émietté, les anchois et une cuillerée à café de petits câpres

- Passez la préparation au chinois (opération **indispensable**, au risque de boucher votre siphon avec une petite particule d'aliment qui n'aurait pas été bien mixée...) et versez-la dans votre siphon.



Passez la préparation au chinois

- Versez la préparation dans votre siphon; insérez la ou les cartouches de gaz (ici c'est un siphon d'un litre : il faut donc deux cartouches). Secouez et mettez au frais. **Pour en savoir plus sur la bonne utilisation des siphons cliquez ici.**



Versez le tout dans votre siphon

Il ne reste plus qu'à dresser.

Dressage :

Deux dernières préparations :

- Préparez une petite vinaigrette avec de l'huile d'olive, un peu de jus de citron et de la fleur de sel. Mélangez bien vos pousses de salade avec cette vinaigrette.
- Pelez à vif votre pamplemousse à l'aide d'un petit couteau qui coupe bien : coupez les deux extrémités du pamplemousse et ôtez l'écorce sur les côtés. Maintenant que la chair est à vif, prélevez les quartiers de manière à ne plus avoir de « peau » : on appelle cela des suprêmes.



Ôtez la peau du pamplemousse



Prélevez les suprêmes de pamplemousses

- Disposez dans votre assiette de belles tranches de viande en rosace et coiffez l'extrémité de cette dernière avec la salade. Parsemez de câpres, de morceaux de suprêmes de pamplemousse et de miettes de thon. Façonnez un petit nid dans la salade et pochez-y la sauce à l'aide du siphon. C'est prêt, très frais et abominablement tendre et gourmand!



Vitello tonnato basse température



Vitello tonnato basse température