Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

Une recette de saison: un veau extrêmement tendre servi avec des petits légumes de printemps et un léger sabayon à la moutarde. **Pour le recette adaptée au Thermomix (sans cuisson basse température mais vapeur) cliquez ICI.**

Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

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

Materiel

- 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 en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

Aicok Cuiseur 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

Ingrédients pour 4 personnes

- Rôti de veau (d’environ 700 G)
- 60 g d’oignon
- 10 g de gousses d’ail
- 10 g d’huile d’olive
- 500 g de fèves fraiches
- 200 g de petites asperges vertes
- huile d’olive
- Sel et poivre

Pour le sabayon

- 4 jaunes d’œuf
- 4 cl de champagne ou de vin blanc
- le jus d’un demi citron
- 60 g de beurre
- 25 g de moutarde
- sel et poivre

Préparation

- Ciselez l’oignon. Placez le dans une poêle avec l’ail râpé avec un peu d’huile d’olive et faites le revenir jusqu’à ce qu’il soit bien translucide. Rectifiez l’assaisonnement. Réservez.

Faites revenir l’oignon et l’ail avec un peu de beurre

- Si vous utilisez des fèves fraiches : portez de l’eau à ébullition et versez-y les fèves. Comptez environ 4 à 5 mn de cuisson et égouttez les fèves en les passant sous l’eau froide pour stopper la cuisson. Epluchez les fèves à l’aide d’un petit couteau.

Enlevez la peau des fèves

- Refaites bouillir de l’eau et plongez-y les fèves pelées. Comptez 8 à 10 minutes de cuisson. Les fèves doivent être tendres. Réservez quelques fèves entières pour le dressage. Mixez le restant des fèves et l’oignon réservé. Rectifiez l’assaisonnement : votre purée de fèves est prête, réservez-la.

Réservez la purée

- Vous allez avoir deux cuisson sous vide : une de 20 mn pour les asperges et une de deux heures pour le veau. Vous pouvez cuire les asperges sous vide la veille, réserver le sachet au frais et profiter de la cuisson du veau le jour même pour les réchauffer en les plaçant dans le bain de cuisson du veau 20 mn avant de servir.
- Nettoyez les asperges et ôtez le bout un peu dur.

Coupez les queues des asperges vertes

- Mettez les asperges sous vide avec une noix de beurre, une pincée de sel et de poivre. Cuisez les asperges sous vide basse température au bain marie à l’aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 20 minutes.

Mettez les asperges sous vide

- Faites revenir le rôti sur toutes ses faces dans une poêle pour le colorer : le but n’est pas de cuire mais de lui donner une belle couleur dorée.

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

- Laissez retomber en température et laquez le rôti avec de la moutarde. Placez le rôti sous vide et faites le cuire au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur 2h à 67°.

Placez le rôti sous vide

Il ne reste plus qu'à réaliser le sabayon juste avant de servir :

- Faites chauffer une casserole remplie d'eau ; dans un cul de poule en métal versez tous les ingrédients sauf le beurre et la moutarde. Placez le cul de poule sur le bain marie et fouettez en permanence pendant environ 8 minutes afin d'obtenir un mélange mousseux . Hors feu ajoutez le beurre coupé en morceaux et la moutarde.

Fouetter sans arrêt en réalisant des 8 avec le fouet dans le fond du récipient

Dressage

- Coupez le rôti en tranches.

Coupez le rôti en tranches.

- Dressez la purée au milieu de l’assiette ; disposez les morceaux de viande puis les asperges . Versez un peu de sabayon tout autour.

Rôti de veau, fèves et asperges, sabayon moutarde (recette basse température)

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 Cuiseur 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 portionez-le.

Quand le rôti et bien doré portionez-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