



ACHETER DU VEAU
C'EST PENSER

À UNE CUISINE
SIMPLE ET RAPIDE

ESCALOPES MILANAISES

🕒 10 min 🔥 10 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 escalopes de veau de 150 g chacune - 1 œuf - 2 c. à soupe de farine - 30 g de parmesan râpé - 50 g de chapelure - 2 citrons - 1 pincée de fleur de thym - 2 c. à soupe d'huile - Sel et poivre.

- Battre l'œuf en omelette, y ajouter 2 c. à soupe d'eau, saler et poivrer.
- Mélanger la chapelure et le parmesan, ajouter le thym et le zeste d'un citron râpé.
- Passer les escalopes dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure en tapotant la viande avec la paume de la main pour faire adhérer la chapelure. Réserver au frais quelques minutes.
- Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les escalopes 5 à 6 minutes sur chaque face, à feu modéré.
- Servir les viennoises de veau avec un quartier de citron, accompagnées d'une salade de roquette au vinaigre balsamique ou de tagliatelles fraîches.

BRAVOLEVEAU.COM 📱 @bravoleveau

LE VEAU
IL SUFFIT D'Y PENSER

INTERVEAUX / PHOTO : A. ROCHE



ACHETER DU VEAU
C'EST PENSER

AU PLAISIR D'ÊTRE
EN FAMILLE

RÔTI DE VEAU

AU PESTO

🕒 15 min 🔥 moins d'1 h

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 rôti de veau d'1,2 kg - 2 courgettes - 2 aubergines - 1 oignon - Quelques branches de thym frais - 1 c. à soupe de sucre - 12 tomates confites - 1 pot de pesto - 1 c. à s de vinaigre de vin - 20 g de beurre - 1 filet d'huile olive.

- Préchauffer le four à 210 °C (Th.7).
- Chauffer une poêle avec l'huile, colorer le rôti de veau 3 à 4 minutes sur toutes ses faces, le saler, le poivrer, le déposer dans un plat, l'entourer des tomates, ajouter quelques brins de thym et le cuire 40 minutes au four.
- Pendant ce temps, préparer les légumes : couper les courgettes et les aubergines en tranches fines, les saler, les saupoudrer de sucre et les faire revenir 8 à 10 minutes avec le beurre et l'oignon émincé dans une sauteuse en les remuant régulièrement, verser le vinaigre et les cuire 2 à 3 minutes encore, les réserver au chaud.
- Sortir le rôti du four, le badigeonner de pesto, le remettre dans le four et le cuire 10 minutes encore.
- Servir le rôti de veau coupé en tranches, accompagné des légumes braisés.

BRAVOLEVEAU.COM 📱 @bravoleveau

LE VEAU
IL SUFFIT D'Y PENSER

INTERVEAUX / PHOTO : A. ROCHE



ACHETER DU VEAU
C'EST PENSER

À LA GRILLADE
DE VEAU ET SES HERBES

CÔTES DE VEAU

FÈVES AUX ÉCHALOTES,
TOMATES ET CITRONS CONFITS

🕒 10 min 🔥 25 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 côtes de veau - 8 échalotes - 400 g de fèves - 16 tomates cerise - Thym - 2 petits citrons confits - 1 c. à soupe de sucre roux - Huile d'olive - Sel et poivre.

- Couper les échalotes en 2 dans le sens de la longueur, les saupoudrer de sucre, les arroser d'un filet d'huile et mélanger.
- Chauffer fortement une poêle, colorer rapidement les échalotes à feu vif, ajouter les tomates et les citrons coupés en quatre, parsemer de thym et poursuivre la cuisson 10 à 12 minutes à feu plus modéré pour les confire.
- Pendant ce temps, cuire les fèves 8 à 10 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter, les peler et les réserver.
- Chauffer une autre poêle avec un filet d'huile, colorer les côtes de veau à feu vif, 1 à 2 minutes de chaque côté, les saler, les poivrer, les entourer du confit d'échalotes et poursuivre leur cuisson à feu modéré, 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Servir les côtes de veau parsemées de thym et accompagnées de leur garniture de cuisson mélangée aux fèves.

BRAVOLEVEAU.COM 📱 @bravoleveau

LE VEAU
IL SUFFIT D'Y PENSER

INTERVEAUX / PHOTO : A. ROCHE



ACHETER DU VEAU
C'EST PENSER

À L'ÉVIDENCE
D'UN BON MOMENT

VEAU À LA TAPENADE

ET AUX FÈVES
FAÇON BLANQUETTE

🕒 10 min 🔥 1h45 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1,5 kg de sauté de veau - 500 g de fèves épluchées - 1 bouquet garni - 2 c. à soupe de tapenade - 1 c. à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre.

- Chauffer l'huile dans une poêle et colorer la viande de tous les côtés.
- La mettre ensuite dans une cocotte et la recouvrir d'eau. Ajouter le bouquet garni et faire mijoter 1h30 à feu doux.
- Egoutter la viande. Faire réduire le bouillon de moitié.
- Ajouter la tapenade dans le bouillon en fouettant et porter à ébullition. Ajouter la viande et les fèves, poursuivre la cuisson 15 minutes environ.
- Servir la blanquette de veau accompagnée des fèves et de la sauce.

BRAVOLEVEAU.COM 📱 @bravoleveau

LE VEAU
IL SUFFIT D'Y PENSER

INTERVEAUX / PHOTO : J.F. MALLET