Veau

Poitrine de veau farcie

3h25	1h20	1h50	15 min	573
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper grossièrement la mie de pain en morceaux et mettre ces derniers dans un bol. Les couvrir de lait.
2. Laisser tremper les morceaux de pain pendant le temps de préparation des autres ingrédients.
3. Éplucher l'oignon, l'émincer finement avec un couteau éminceur et le mettre dans une poêle anti-adhésive.
4. Laver les feuilles de laitue, les essorer avec l'essoreuse à salade, les sécher et les hacher finement au couteau éminceur.
5. Verser l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir l'oignon pendant 1 minute sur feu moyen.
6. Ajouter la laitue émincée, la faire cuire pendant 2 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Ôter du feu et laisser refroidir.

Étape 2

Préparation de la farce

1. Ciseler les feuilles de persil avec un couteau éminceur.
2. Hacher finement le jambon avec l'éminceur, le disposer dans un saladier.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la farce

- 180 g **Chair à saucisse**
- 200 g **Jambon cru**
- 150 g **Laitue(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 20 g **Mie de pain fraîche**
- 2 branche(s) **Persil plat**
- 0.5 verre(s) **Lait entier**
- 1 c. à soupe **Gruyère râpé**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la poitrine de veau

- 1 kg **Poitrine de veau**
- 3 **Carotte(s)**
- 800 g **Petits pois**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 verre(s) **Eau**
- 1 **Sel**

3 Ajouter la chair à saucisse et le persil haché.

4 Égoutter et essorer la mie de pain puis l'ajouter dans le saladier.

5 Ajouter la fondue de laitue et d'oignons puis le fromage râpé.

6 Mélanger le tout à l'aide d'une fourchette.

7 Dans un bol, battre l'œuf avec la crème, l'incorporer à la farce.

8 Assaisonner de sel et de poivre.

1 **Poivre**

Étape 3

Préparation de la poitrine farcie

1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

2 Farcir la poche de la poitrine avec la farce. Coudre l'ouverture avec de la ficelle fine et une aiguille. Rouler et ficeler la poitrine farcie puis huiler un plat allant au four avec un pinceau.

3 Placer la poitrine farcie au milieu du plat. Saler, poivrer et arroser avec de l'eau puis couvrir le plat avec du papier aluminium.

4 Enfourner et faire cuire la poitrine pendant 1 heure.

5 A l'aide d'une louche, arroser de temps en temps la poitrine avec son jus de cuisson.

6 Écosser les petits pois puis porter une casserole d'eau à ébullition. Préparer à côté un saladier d'eau glacée.

7 Plonger les petits pois dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 5 minutes.

8 Les rafraîchir immédiatement dans l'eau glacée à l'aide d'une écumoire puis les égoutter dans une passoire. Réserver.

9 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économe. Les faire cuire dans la casserole d'eau bouillante qui a servi pour les petits pois.

10 Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres puis les plonger dans le saladier d'eau glacée.

11 Les égoutter dans une passoire et les réserver.

12 Au bout d'une heure de cuisson, retirer le papier aluminium. Poursuivre la cuisson pendant une dizaine de minutes afin de faire dorer la surface de la poitrine farcie.

13 A la fin de la cuisson, ôter le plat du four. Laisser tiédir la poitrine avant de la couper en tranches.

14 Pour éviter que les tranches ne se défassent, couper la poitrine de veau farcie tiède plutôt que chaude.

Étape 4

Dressage

1 Dresser la poitrine tranchée dans un plat ou directement dans des assiettes.

2 Réchauffer éventuellement les tranches de poitrine et leur jus dans une poêle anti-adhésive sur feu doux.

Réchauffer les petits pois et les carottes puis les dresser

3 autour de la poitrine de veau.

4 Assaisonner avec le jus de cuisson et servir aussitôt.