



Veau

Pain de veau aux blettes



1h15

TEMPS TOTAL

15 min

PRÉPARATION

1h

CUISSON

0

REPOS

321

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pain de veau aux blettes

500 g **Epaule(s) de veau**
5 feuille(s) **Blette(s)**
100 g **Jambon cuit**
100 g **Mie de pain fraîche**
30 cl **Lait demi-écrémé**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
0.5 **Citron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du pain de veau

- 1 Placer la mie de pain dans une assiette creuse et la recouvrir avec le lait.
- 2 Presser le pain entre les mains pour en extraire le surplus de lait et le déposer dans un grand saladier.
- 3 Prélever le zeste du citron à l'aide d'un zesteur puis le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Débarrasser les blettes de leurs côtes à l'aide d'un couteau d'office ; elles pourront être utilisées dans une autre recette. Laver et sécher les feuilles vertes.
- 5 Les placer dans une sauteuse et les faire étuver pendant 5 minutes sans matière grasse pour les assouplir.
- 6 Hacher ensuite finement le vert de blette à l'aide d'un couteau éminceur puis le placer dans le saladier avec la mie.
- 7 Hacher la viande de veau et le jambon à l'aide d'un hachoir à viande puis les placer dans le saladier.
- 8 La viande peut également être mixée à l'aide d'un robot.
- 9 Casser les œufs dans le saladier, ajouter le zeste de citron, poivrer généreusement et saler un peu puis malaxer le tout jusqu'à obtention d'un mélange

homogène.

- 10 Rectifier l'assaisonnement si nécessaire en sel et en poivre.

Étape 2

Cuisson du pain de veau

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Tasser la préparation dans une terrine puis lisser la surface à l'aide d'une maryse.
- 3 Placer la terrine dans un plat allant au four.
- 4 Remplir le plat d'eau bouillante pour former un bain marie et enfourner pendant 1 heure.
- 5 Cuire pendant 1 heure.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le pain de veau de la terrine et le trancher à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Servir avec, par exemple, une salade verte et du pain de campagne.