Romuald Sanfourche

Veau

Cru-cuit de veau, épinard et gingembre

13h10	1h	10 min	12h	412
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du quasi de veau

1. Parer le quasi de veau, retirer l'aponévrose et les impuretés.
2. Garder les parures de veau permet de réaliser un jus de veau pour la recette.
3. Tailler le quasi de veau en pavés. Réserver au réfrigérateur.
4. Mélanger le miso blanc, la sauce soja et le mirin dans un saladier. Bien fouetter jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Réserver.
5. Récupérer la viande au réfrigérateur.
6. Verser un filet d'huile dans une poêle chauffée sur feu moyen.
7. Saler et poivrer les médaillons de veau.
8. Déposer le veau dans la poêle chaude, saisir rapidement sur toutes les faces.
9. Plonger les médaillons de veau dans la marinade directement à la sortie de cuisson. Les tourner dans la marinade.
10. Filmer le saladier au contact de la viande. La laisser mariner pendant une nuit entière au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le veau

2 c. à soupe **Huile d'olive**
600 g **Quasi de veau**

Ingrédients pour la marinade

50 g **Miso**
50 ml **Sauce soja**
20 ml **Mirin**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les épinards

1 kg **Epinard**
50 g **Gingembre frais**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour les shiitake

250 g **Shiitake**
25 cl **Vinaigre de riz**

Étape 2

Préparation des légumes

1. Tailler les shiitakes en deux, les disposer dans un bol. Verser le vinaigre blanc, le sucre et les épices dans une casserole.
2. Porter le bouillon à ébullition, puis le verser sur les shiitakes.
3. Couvrir les champignons à l'aide d'un film alimentaire. Coller le film aux champignons pour faire en sorte qu'ils soient complètement immergés dans le bouillon.
4. Porter à ébullition une casserole d'eau. Plonger les pousses d'épinards pendant quelques secondes.
5. Sortir les pousses d'épinards de l'eau à l'aide d'une écumoire, les plonger dans un bain d'eau glacée. Remuer pour accélérer le refroidissement.

Étape 3

Cuisson des épinards

1. Eplucher et tailler le gingembre à l'aide d'une mandoline.
2. Empiler les tranches de gingembre, les tailler en julienne à l'aide d'un couteau de chef. Réserver dans un ramequin.
3. Eplucher le radis à l'aide d'un économe.
4. Découper l'extrémité du radis, tailler de fines tranches à l'aide d'une mandoline.
5. Plonger les tranches de radis dans une eau glacée. Réserver.
6. Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Récupérer la viande dans le réfrigérateur.
7. Placer les morceaux de quasi dans un plat allant au four. Verser le restant de marinade sur les morceaux de viande.
8. Brûler la marinade à l'aide d'un chalumeau de cuisine jusqu'à obtention d'une croûte à la surface de la viande.
9. Enfourner le plat pendant environ 5 min pour terminer la cuisson.
10. Pendant ce temps, égoutter les épinards. Presser un peu les feuilles pour bien retirer toute l'eau. Les laisser sécher sur une feuille de papier absorbant.
11. Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle chauffée sur feu moyen.
12. Ajouter les épinards et la julienne de gingembre dans la poêle bien chaude. Saler.
13. Débarrasser les épinards sur une assiette recouverte de papier absorbant.

Étape 4

Dressage

1. Former un rouleau avec les pousses d'épinards. Le déposer dans l'assiette.
2. Tailler les médaillons de veau en tranches et les déposer

100 g **Sucre semoule**
1 c. à café **Poivre cinq baies**
1 c. à café **Graine(s) de fenouil**
1 c. à café **Graines de moutarde**

Ingrédients pour la sauce au jus de veau

100 ml **Jus de veau**
1 c. à soupe **Vinaigre de riz**

Ingrédient pour le décor

1 **Radis**
1 **Fleur(s) alimentaire(s)**
1 **Gomasio**

sur les pousses d'épinards. Disposer quelques tranches de radis.

3. Parsemer de Gomasio, répartir quelques pickles de shiitakes.

4. Mélanger le jus de veau avec le vinaigre de riz, en napper le veau. Disposer quelques pluches de mourrons des oiseaux et servir chaud.