

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 mouroons des oiseaux et servir chaud.