

Jarret de veau braisé entier et caramélisé dans ses sucs Os à moelle gourmand, fregola



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour le jarret : 1 jarret de veau, 1.2 litre de vin blanc ; 2 carottes, 2 poireaux, 2 oignons, 1 bouquet garni, 2 cubes de bouillon de volaille, 1 pincée de sel, 2 à 3 litres d'eau

Pour les os à moelle : 6 os à moelle coupés en bateau (dans la longueur), 300g de champignons de paris, huile d'olive, 1 botte de champignons enoki, 1 cuillère de dés de pain de mie dorés au four, 1 cuillère de noisettes concassées et torrifiées, fleur de sel, sel

Pour la fregola : 200g de fregola (pâtes sardes), 1 litre de bouillon de cuisson du jarret, 1 ¼ de céleri rave, 2 carottes, 2 oignons, 2 blancs de poireau, beurre, sel, sucre

Le jarret : Placer le jarret à la verticale dans une casserole étroite avec tous les ingrédients et mouiller à hauteur avec le vin blanc et de l'eau. Pocher à petits bouillons 1h30 environ. Sortir le jarret de veau du bouillon lorsqu'il est cuit mais alors qu'il se tient encore. Le déposer dans un plat allant au four.

Arroser d'huile d'olive et mouiller avec ½ litre de bouillon de cuisson.

Laisser colorer pendant 30 minutes en arrosant fréquemment.

Rajouter du bouillon si nécessaire pour qu'à la fin il reste 2 dl de jus corsé et sirupeux qui servira de sauce.

Les légumes : Eplucher, laver et couper tous les légumes en dés de 3mm de côtés. Les glacer à blanc tous ensemble dans un peu d'eau, sel, sucre et une cuillère de beurre jusqu'à complète évaporation de l'eau de cuisson. Les légumes sont alors fondants.

La fregola : Cuire la fregola dans 1 litre de bouillon de cuisson du jarret pendant 15 à 20mn.

Ajouter aux légumes lorsque la fregola est tendre avec un peu de bouillon pour que l'ensemble ne soit pas trop sec.

Les os à moelle : Couper les champignons en quartiers et les faire sauter avec un peu de sel dans un filet d'huile d'olive jusqu'à légère coloration. Ranger les os à moelle dans un plat à rôtir, les saler légèrement et dessus, répartir les champignons. Cuire au four à 180° 12mn environ pour que la moelle soit tendre. Ranger sur un plat de dressage et parsemer de champignons enoki, de dés de pain de mie dorés et de noisettes concassées et torrifiées. Arroser du jus de glaçage des jarrets.

Ajouter quelques grains de fleur de sel et servir avec des petites cuillères.

Dressage :

Dans un plat de service, poser le jarret sur la fregola, le jus de laquage et les os à moelle à part.