

Paleron de veau longuement mitonné pour être moelleux puis doré dans ses sucs, sauce carotte-cumin



Ingrédients pour 6 personnes:

1 paleron de veau, sel

Pour l'étuvée de légumes verts :

300g de petits pois, 300g de pois gourmands, 100g de fèves, sucre, beurre, sel,

Pour la sauce carotte-cumin :

1 litre de jus de carotte, 2 cuillères de fond de veau lié en poudre,

2 cuillères à soupe de cumin en grains, 20g de beurre, sel

Pour le coulis de petits pois :

100g de petits pois, 100g d'eau, 20g de beurre, sel, sucre

Pour la sauce de veau :

Le jus de cuisson du paleron, une petite cuillère de fond de veau en poudre

Pour la finition :

12 mini carottes fanes, sel, sucre, huile d'olive, pousses de petits pois

Le paleron : Saler le paleron de veau et l'entourer de plusieurs tours de papier film.

Cuire 6 heures au four à 75°. Ne pas oublier de poser le paleron dans un plat à gratin afin de récupérer le jus de cuisson du paleron.

Lorsque la viande est cuite, la laisser reposer au froid 1 journée avant de trancher en 6 jolis pavés de même taille.

NB : si vous ne disposez pas d'un four qui permette de cuire à basse température, vous pouvez cuire le paleron 1 heure environ comme un pot au feu, avec de l'eau et une garniture aromatique.

Le résultat sera différent mais le paleron restera tendre.

Les légumes :

Glacer les légumes séparément dans une poêle avec un peu d'eau, du sucre, du sel et du beurre.

La sauce carotte : Verser le jus de carotte dans une casserole avec le fond de veau et faire chauffer.

A ébullition, ajouter progressivement le beurre coupé en petits morceaux ainsi que le cumin, sans cesser de remuer. Cuire en remuant pendant 5 mn, Mixer, filtrer et réserver.

Le paleron : Poêler les pavés de paleron sur 1 seule face en leur donnant une belle couleur dorée.

Le coulis : Cuire 2mn tous les ingrédients. Mixer finement.

Les carottes : Eplucher et couper les fanes en gardant 2cm de vert.

Les placer sur une assiette creuse avec 2 cuillères d'eau, sel, sucre et un filet d'huile d'olive.

Filmer et cuire 5mn environ au four micro-onde pleine puissance

Dressage :

Poser au centre des assiettes un fond de coulis de petits pois.

Poser dessus un dôme de légumes verts puis dessus un pavé de paleron

Décorer avec les minis carottes fanes.

Verser autour un cordon de sauce carotte-cumin. Finir avec quelques pousses de petits pois.