laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION
Auvergne-Rhône-Alpes

Les Viandes d'Auvergne-Rhône-Alpes proposent son

Livret Recettes

Tournée des Neiges - du 16 au 20 février 2022

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

Bavette de bœuf, chocolat épicé et potiron écrasé à la citronnelle

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

4 tranches de bavette d'aloyau de 150 g chacune
600 g de potiron
300 g d'échalotes
50 g d'échalotes ciselées
1 bâton de citronnelle ciselée
4 carrés de chocolat noir 66 % environ
2 pincées de 4 épices
1 branche de thym et de laurier
40 g de beurre
30 g de sucre
20 cl de fond de veau
5 cl d'huile d'olive
20 cl de vinaigre balsamique
Sel, poivre

Recette :

Peler le potiron et enlever la partie filandreuse.
Détailler la chair en petits cubes. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Refroidir.
Dans une sauteuse, suer à l'huile d'olive, sans coloration, les 50 grammes d'échalotes et la citronnelle ciselées. Ajouter le potiron, le dessécher en remuant sans cesse avec un fouet. Assaisonner en sel et poivre. Réserver.
Peler les échalotes, les cuire dans de l'eau bouillante salée avec le thym et le laurier. Les égoutter puis les faire caraméliser doucement dans le beurre et le sucre.
Poêler les bavettes dans du beurre ou de l'huile.
Réduire le vinaigre jusqu'au sirop puis ajouter le fond de veau, les carrés de chocolat et les 4 épices. Assaisonner en sel et poivre.
Émincer les bavettes, les dresser en assiette et les napper avec la sauce au chocolat épicé.
Accompagner de potiron écrasé.

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION
Auvergne-Rhône-Alpes

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

Saltimbocca de Veau

4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes

Ingrédients :

4 escalopes de veau 80 g chacune
4 tranches fines de Jambon de Pays
8 feuilles de sauge
7 cl de vin blanc sec
1 noix de beurre
1 filet d'huile d'olive extra
1 c. à soupe de farine
Sel
Poivre
Sauge

Recette :

Laver les feuilles de sauge.

Aplatir les tranches de veau à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Saler et poivrer les tranches de veau.

Disposer sur chaque tranche de viande une tranche de jambon de pays et une feuille de sauge. Fixer le tout avec un cure-dent pour que la préparation se tienne pendant la cuisson. Roulez le tout dans un peu de farine.

Mettre à chauffer un peu de beurre et d'huile dans une poêle. Y déposer la viande et laisser dorer 2 min de chaque côté.

Ajouter le vin et laisser cuire jusqu'à complète évaporation (environ 2 min).

Servir accompagner d'une purée carottes-pommes de terre maison.

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION
Auvergne-Rhône-Alpes

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

NATURELLEMENT FLEXITARIENS

Burger d'Agneau

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 12 minutes

Ingrédients :

800 g de haché d'agneau
2 poires un peu fermes et juteuses
150 g de fromage à pâte persillée (bleu d'Auvergne, Fourme d'Ambert ou de Montbrison)
4 poignées de roquette
4 pains burger
4 c. à soupe de moutarde
2 c. à soupe d'huile
Sel et poivre

Recette :

Toaster les pains.

Mélanger le haché d'agneau, du sel et du poivre, confectionner 4 palets bien épais.

Chauffer une poêle avec l'huile, colorer rapidement et à feu vif les palets d'agneau des deux côtés et les cuire 10 minutes à feu doux en les retournant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, peler la poire et la couper en lamelles, couper le fromage en grands copeaux.

Monter les burgers : tartiner la base des pains avec la moutarde, ajouter quelques feuilles de roquette, poser les palets d'agneau, les couvrir de fromage et de poire, ajouter un peu de roquette, poser les chapeaux des pains et presser légèrement.

Servir les burgers d'agneau accompagnés de frites et d'une salade verte.

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION
Auvergne-Rhône-Alpes

AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.

Bouillon d'Asie, Bœuf et Vermicelle

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

300 gr de lamelles de Bœuf
1/4 botte d'oignon nouveau
30 gr de gingembre
¼ botte de Coriandre
200 gr de carotte
1 citron vert : 1 pièce
5 cl sauce soja
5 cl nuoc-mâm
200 gr vermicelle
1 litre de bouillon de légumes
Huile de tournesol
Sel fin et poivre du moulin

Recette :

Bouillon

Presser le citron vert.
Réhydrater le bouillon de légumes comme indiqué sur l'emballage.
Ajouter le jus du citron vert, la sauce soja et le nuoc-mâm. Porter 5 minutes à ébullition.

Garniture

Laver et ciseler finement les oignons nouveaux. Réserver une partie des tiges pour le dressage.
Éplucher le gingembre frais et le tailler en fines lamelles.
Effeuiller la coriandre et la ciseler finement.
Éplucher les carottes et les tailler en julienne.
Faire chauffer l'huile de tournesol dans une grande casserole. Y faire revenir les légumes (oignons & carottes) 3 minutes puis les immerger avec le bouillon chaud.
Ajouter le gingembre, porter à ébullition pendant 3 minutes, baisser le feu et laisser frémir 2 minutes.

Cuisson vermicelles et viande

Tailler la viande en lanières. Ajouter dans le bouillon bouillant les vermicelles et la viande.
Ajouter la coriandre. Laisser cuire à fort bouillon 3 minutes, parsemer d'oignons nouveaux et servir directement.

Mettre le tout dans un grand bol et servir.

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION
Auvergne-Rhône-Alpes