



La viande, une ressource essentielle

Le Veau

c'est plein de morceaux
tous meilleurs
les uns que les autres

laViande
de veau
DES MÉTIERS, UNE PASSION



pour chaque recette choisir le bon morceau

Bien cuire

Au grill, à la poêle, en sauteuse, à la cocotte ou au four, le veau se prête volontiers à toutes les préparations culinaires.

Cependant, sa cuisson doit être à l'image de sa viande : tout en finesse et en délicatesse. La viande de veau se déguste à point : ni saignante, ni rosée et encore moins trop cuite.

Pour rester moelleuses, les côtes de veau doivent être saisies à vive température, puis cuites à feu doux. Eviter le grill pour les côtes ou les escalopes, la poêle leur convient mieux. Pendant la cuisson et afin qu'elle ne perde pas son jus, il ne faut jamais piquer la viande avec une fourchette pour la retourner mais utiliser une spatule. De même, il ne faut saler la viande qu'au moment de servir.



Pour obtenir une blanquette riche en texture et en goût, mélanger les morceaux : avec et sans os, entrelardés ou non.

Pour un rôti bien moelleux, le laisser reposer dix à quinze minutes, enveloppé dans du papier d'aluminium, à l'entrée du four encore chaud.

| | Morceaux à choisir | Poids moyen par personne | Temps de cuisson |
|------------|---|--|---|
| Escalope | Noix, noix pâtissière, sous-noix, épaule, quasi | 130 g | 3 à 4 mn par face |
| Paupiette | Noix, noix pâtissière, sous-noix | 100 g sans farce | 45 mn (15 mn en A.C.) |
| Grenadin | Filet, Noix, noix pâtissière | 100 à 150 g | 4 à 5 mn par face |
| Côte | Côte première ou seconde côte filet, côte découverte | 150 g | 6 à 8 mn par face |
| Rôti | Noix, noix pâtissière, sous-noix, épaule, carré de côtes, quasi | 150 à 200 g sans os 180 à 250 g avec os | au four : 30 mn par livre à la cocotte : 30 mn par livre (12 mn en A.C.) |
| Osso buco | Jarret arrière en tranches | 180 à 250 g avec os | 1 h 30 (40 mn en A.C.) |
| Blanquette | Epaule, tendron, flanchet | 180 à 250 g avec os | 1 h (25 mn en A.C.) |



1 Collier

■ Bouillir ▼ Braiser



2 Côte découverte

● Griller ◆ Poêler ▼ Braiser



3 Côte seconde

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir

La viande,
une ressource
essentielle

Plus d'infos sur
la-Viande.fr

Le Veau

c'est plein de morceaux



4 Côte première

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir



5 Filet

◆ Poêler ▲ Rôtir



6 Longe

▲ Rôtir



7 Côte filet

● Griller ◆ Poêler ▲ Rôtir