



VEAU

VEAU FUMÉ, TOME FRAÎCHE et TOMATÉE ENSOLEILLÉE

Un plat à déguster bien brûlant au coin du feu en hiver avec une salade d'endives au poireau mais tellement meilleure aux premiers beaux jours avec une jolie salade verte qui a adopté de jeunes pieds de pissenlits

INGRÉDIENTS:

Un rôti de veau fumé LVC (note 1)	->	de la tome fraîche (note 2)
ail ,échalote et /ou oignons(note 3) ->	->	ou les 3 hachés menus (note 3)
courgettes (note 4)		<u>persillade de LVC</u>
<u>piquant LVC</u> et/ou <u>huile du hibou en colère</u>		<u>Poudre de Perlimpimpin pour sans sel</u>
de la tomatée de LVC (note 5) ->	->	et/ou des tomates fraîches (note 5)
+ ou - d'huile d'olives		

MÉTHODE:

Préparer la sauce :

Soit vous choisissez une des tomatées de LVC que vous avez déjà préparée , soit nous allons faire ensemble une tomatée à partir de tomates fraîches : (note 5) il est évident que si vous êtes en saison, ce serait stupide de sortir une "boîte" alors que des fruits frais seront infiniment meilleurs

Donc pour de la sauce fraîche pelez (ou non) vos tomates au choix (note 5). Faites revenir votre hachis d'aromates (note 3) dans un peu d'huile d'olives.

Mais en cas de problème de goût (ou d'allergie) vous pouvez sans problème utiliser du bon beurre (voir du ghee de LVC qui ne "brûle" pas) ou autre corps gras de votre choix

Lorsque c'est bien doré, jetez l'excédent de gras car ne n'est jamais bon pour vos artères et ajoutez vos tomates concassées en morceaux (voir le contenu de votre bocal si vous utilisez hors saison une de vos "boîtes", voir une conserve industrielle de qualité)

Assaisonnez au goût de Poudre de Perlimpimpin pour sans sel et en persillade de LVC , Et faites "gorgouler" a pitchoun foc ("mijoter à petit feu) . Si nécessaire, ajoutez une pincée de sucre (sauf les "sans sucre") si la sauce est trop acide à votre goût

Pendant ce temps sortez votre "culler à épices" ou votre "potiot à testar" : ils vous seront utiles pour pouvoir vérifier l'assaisonnement en piquant LVC et/ou huile du hibou en colère , lesquels vous vous rappelez sont hyper forts : on peut toujours en rajouter, jamais en enlever !

Laissez cuire votre sauce pour qu'elle "prenne du corps" et que son parfum, ainsi que sa consistance vous conviennent à vous

La tome :

Nous avons ici utilisé de la tome fraîche de l'Aubrac très parfumée bien que pas salée.

Pour les "nordics" vous la trouverez parfois sous le nom de "tome fraîche ". Vérifiez sur l'étiquette : la bonne est "nature", sans sel . Ici elle sert pour le très célèbre "aligot" ou la "truffade" (je vous mettrais ces recettes " mode LVC" le plus vite possible)

C'est le plus "délicat" : la tranchez en tranches pas trop grosses car c'est un fromage frais assez mou --->



T.S.V.P --->>

LE TRUC de LVC : mettez la tome un petit moment dans votre cher congélateur : elle durcit et c'est plus facile à couper .

Dans ce cas **faites-le au dernier moment** . Une tranche de viande = une tranche de fromage

Sachez que vous pouvez à défaut, utiliser n'importe quel fromage "sans sel", mais ni fromage frais (trop mou et trop liquide) , ni trop sec (il ne "fondrait" pas)

Le rôti de veau fumé mode LVC :

Nous utilisons ici un rôti de veau qui a d'ores et déjà été fumé mode LVC auparavant car il faut ... un certain temps pour le préparer (note 1)

Mais inversement, si vous l'avez conservé "sous-vide" (et même au congélateur) il est hyper rapide à mettre en œuvre !

On ne peut plus simple si le rôti est prêt : coupez le nombre de tranches (un peu épaisses) souhaitées . Bien entendu, selon la taille du rôti, le nombre de convives.... (et leur gourmandise) il vous faudra autant de tranches , au minimum une par convive

Les légumes



REPÈRE : la sauce va bouillir

Nous prendrons des courgettes en été (plutôt du reste des vieilles que nous épépinerons car la chair est plus ferme et plus parfumée) .

Mais en hiver vous pourrez utiliser du potimarron (le meilleur) , voir de la "butter nuts" ou de la citrouille sans aucun problème

Coupez vos légumes en petits bouts (taille bouchée) . Dans un plat creux "KIVAOFOUR", mélangez-les avec la sauce et mettez le tout à "pré-cuire" dans le four chaud .

Comptez un petit moment pour que vos courgettes ne soient plus raides et déjà bien chaudes .

MONTAGE :

Sortez le plat du four (avec vos gants de LVC pour ne pas vous brûler). Posez-le sur un dessous-de plat "confortable"

ATTENTION pas un plan de travail trop froid (carrelage, marbre) car le contraste de température - support et plat- risque de faire éclater le plat qui sort du four .

De même sur de la résine, elle risque de fondre et vous ne réussirez pas à re-enfourner le plat avec l'évier collé !!

Rangez chaque fois une tranche de viande + une tranche de fromage chaque fois et vous enfoncez la "tartine" dans les légumes et la sauce côte à côte . "Enfoncez" -les bien dans la sauce et les légumes .

Ne pas "superposer" prenez plutôt un plat plus grand

Lorsque tout est bien "calé", vous pouvez mettre un rien de fromage râpé vieux sur chaque "tas" pour amorcer le "dorage"

Enfournez dans un four moyen afin de laisser le temps que les divers éléments de votre plat, puissent bien se "combinaer", bien "diffuser" entre eux .



T.S.V.P --->>



Vous le savez, les chefs-d'oeuvre ne se font pas en un jour : il faut laisser le temps au temps !

Assez vite le fromage va fondre : surveillez car s'il fondait trop , il se "combinerait" à la sauce qui serait certes bonne mais vous perdriez le mélange harmonieux du fondant du fromage et de l'odeur fumée de la viande

À la fin vous monterez quelques minutes la température du grill, pour faire dorer la surface du plat

N.B : Pour mettre dans chaque assiette chaque part de viande+ son fromage, il faut une très grande cuillère de service,

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le rôti de veau fumé mode LVC n'est jamais sec .Voyez la fiche [saurisserie de LVC](#)... Il reste moelleux avec cette technique de cuisson et il le restera car il sera "protégé" par "son" fromage de l'excès de chaleur du four

(note 2) La tome fraîche de l'Aubrac n'est pas salée mais elle est très parfumée . Pour les "nordics" vous la trouverez parfois sous le nom de "tome fraîche"

Vérifiez sur l'étiquette : la bonne est "nature" et "sans sel ". Ici elle sert pour le très célèbre "aligot" ou la "truffade" .Je vous mettrais ces recettes "mode LVC" le plus vite possible) .

Ce fromage va très bien car il n'est pas fort en goût ... et pas salé .

Mais pour les salés vous essayerez avec du Munster ou du Livarot : surprenant mais savoureux surtout si votre veau est bien "fumé" ... toutefois ces versions sont des versions d'hiver

(note 3) Les aromates , ail, échalote et oignons ? Choisissez en fonction de vos goûts , dans les proportions que vous préférerez : ça sera bon .

Votre recette *elle est pour vous*, pour ceux que vous aimez : ce n'est pas une formule chimique à appliquer . C 'est juste une aide pour utiliser au mieux les ressources du marché, de votre "ricantou"... et de votre imagination ! Nah !

(note 4) Le plat est fait ici avec des vieilles courgettes, mais vous pouvez "l'adapter" avec divers légumes selon la saison .

Comme nous l' avons évoqué dans le cours de la recette : on peut utiliser du potimarron (le meilleur à mon humble avis car il est parfumé mais pas trop et l'ensemble est très harmonieux)

Vous pourrez utiliser aussi, en hiver , des "butter nuts" ou de la citrouille mais aussi tous les légumes-racines pourvu que vous les fassiez pré-cuire avant de les utiliser .

Si vous les faisiez cuire en même temps , cela demanderait une cuisson trop longue et la viande perdrait toute tenue et surtout toute saveur

En été évitez les légumes-feuilles qui ne s'harmonisent pas avec les tomates tandis que toutes les courges, et les petits radis roses par exemple seront bien assortis

(note 5) Peler les tomates est très facile [voyez le mot tomate](#) dans les trucs de cuisine . Vous faites comme vous le souhaitez : si ce sont des bonnes tomates de jardin que vous connaissez être "sans ..." n'hésitez-pas, gardez la peau. Elle est bourrée de vitamines, de lycopène (22 mg aux 100 ml), ce miraculeux anti-oxydant en particulier ... et surtout elle a énormément de goût !

Bien sûr, en hiver il vaut mieux une "boîte" de qualité que des tomates "sous serre hors sol" !

Vérifiez le sel c'est souvent un bon critère : s'il n'y en a pas (pour vous pas de problème) et c'est quasi l'assurance que les fruits étaient mûrs, parfumés et de qualité et que donc ils n'avaient pas besoin d'un apport de sel pour avoir bon goût

SERVICE :

T.S.V.P --->>



Si vous le pouvez, servez dans des assiettes chaudes ; légumes et sauce au fond de l'assiette creuse . Comme sur la photo ?

Mon rôti était long et mince : j'ai mis deux tranches par assiette, j'ai ajouté 2 olives noires et un petit "bec" de pain grillé :

un "chouette" plat et un succès assuré !

Ce plat est complet mais vous pouvez ajouter, pour les gourmands quelques "mouillettes" de pain grillé ...

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas car nous n'en utilisons pas

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" vérifiées et il n'y aura pas de problème

Pour les "sans sucre" c'est vrai qu'il y a un peu de sucres dans les ingrédients (courgettes : 3 %, dans les tomates 2;6 %, dans le fromage 1,3 % et des "traces" dans le veau) ... Je crois qu'on peut très raisonnablement considérer ce plat comme une recette faite pour vous

Pour les "sans gras" Oubliez la cuisson des aromates avec un corps gras : faites pré-cuire votre hachis dans un bol couvert de film étirable au FAO .

Vous utiliser sans problème la viande qui contient seulement 4 % de lipides !

Et pour le fromage vous allez préparer un mélange de **votre** fraîcheur 0 % le plus égoutté possible avec 1/3 de cancoillotte (et oui seulement 5 % de MG !) . Et tartinez la viande "raisonnablement" : un bon 1/2 cm d'épaisseur .

Saupoudrez d'un rien de chapelure parfumée de LVC bien fine : elle "retiendra" le mélange de fromages sur la viande et "dorera" très correctement . Je sais c'est pas pareil mais c'est quand même très bon

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ ÇA KOI KON A