



La poitrine de veau en brochette par Julie Andrieu

Julie Andrieu, l'animatrice des émissions de télévision "Fourchette et sac à dos" de France 5 et "Les Carnets de Julie" de France 3 publie son dernier livre, « La meilleure façon de manger », chez Ducasse Edition, le 26 octobre 2017. Elle propose sa recette de poitrine de veau en brochette.



Ingrédients pour 4 personnes :

Préparation : 25 min

Cuisson : 2 h

1,5 kg de poitrine de veau en 1 ou 2 morceaux de 4 cm de large

1 citron vert

1 mandarine ou 1 clémentine ou 1/2 orange non traitée

2 c. à s. de vinaigre de cidre

4 c. à s. de miel liquide

2 c. à s. de sauce soja

1/2 c. à c. de quatre-épices

1/2 c. à c. de poivre noir

6 gousses d'ail

Pour l'aligot :

1,2 kg de pommes de terre bintje

2 gousses d'ail

230 g de crème liquide

600 g de tomme fraîche d'Auvergne

50 g de beurre

Fleur de sel

Poivre blanc



Procédure :

Préchauffez le four à 150°C (th. 5).

Lavez les agrumes et prélevez le zeste en les râpant finement, sans entamer le blanc situé sous le zeste.

Dans un grand plat à four, mélangez 1 c. à s. de jus de citron vert, 2 c. à s. de jus de mandarine, le vinaigre, le miel, la sauce soja, le quatre-épices et le poivre. Écrasez légèrement les gousses d'ail sans les peler et ajoutez-les à la préparation. Incorporez les morceaux de viande à la marinade, mélangez. Enfournes pour 1 h 30 en retournant et en arrosant de temps en temps.

Pendant ce temps, pelez et coupez les pommes de terre en gros morceaux. Pelez les gousses d'ail. Déposez le tout dans une casserole d'eau froide salée et faites cuire pendant 20 min environ à partir de l'ébullition. Coupez le fromage en lamelles fines. Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, passez-les au moulin à légumes avec l'ail et réservez un peu d'eau de cuisson. Ajoutez la crème et le fromage dans la casserole. Ajoutez le beurre, salez et remuez en formant des huit avec une cuillère en bois pendant 10 min sur feu moyen.

Sortez le plat de viande du four, videz le jus de cuisson dans un verre et retirez à la cuillère tout le gras qui remonte à la surface. Piquez les morceaux de viande sur 4 brochettes.

Dans les assiettes, déposez une grosse cuillère d'aligot et faites-la glisser dans l'assiette pour l'étirer et créer un sillon. Déposez une brochette sur celui-ci.

Saupoudrez d'un peu de zeste d'agrumes et de fleur de sel et arrosez d'un cordon de sauce. Servez bien chaud.

VARIANTES

Vous pouvez remplacer le veau par de la poitrine de porc, prévoyez 3 tranches épaisses de 4cm de large environ, sans la couenne. Si vous préparez ce plat à l'avance, placez les morceaux bien serrés dans un plat, couvrez de papier aluminium et maintenez au chaud dans un four à 100°C (th. 3-4) pour leur éviter de se dessécher.

En 150 recettes aussi créatives qu'accessibles, **Julie Andrieu**, reine incontestée des fourneaux, propose 150 façons de manger autrement les produits de tous les jours.

La meilleure façon de manger

Paru le 26 octobre 2017 chez Ducasse Edition

Auteur : Julie Andrieu

Photographes : Amélie Roche et S_D (couverture)

Styliste : Ayumi Iida

Disponible en librairie au prix de 26,90€ au format numérique au prix de 9,99€

