crème de brocolis à la polenta, veau et risotto de sarrasin

Souvent, le dimanche soir, l'inspiration n'est pas au rendez-vous… On commence à préparer à manger, et d'une erreur, on en fait quelque chose de chouette et vraiment inattendu. Au départ, ma crème de Brocolis était vraiment trop liquide… Pour éviter de perdre le plat sans manger de la soupe, j'ai cherché à l'épaissir pour avoir la consistence que je souhaitais à l'origine. Une crème.

Ingrédients pour 4 personnes : 1 tête de brocolis – 20g de beurre – 1/3cup de polenta – 1 gousse d'ail rose – 2cc de graines de moutarde – 2 sautés de veau (avec leur os à moelle) – du lait demi-écrémé bio – 30g de beurre – 2 sautés de veau avec l'os – 1 cup de sarrasin – herbes de Provence – huile d'olive – sel – poivre

Dans un 1er temps, il s'agit de préparer la crème de brocolis. Coupez les fleurettes du brocolis et réservez-les. Épluchez le tronçon restant du brocolis et coupez-les en petits dés.

Placez tous les morceaux de brocolis dans une casserole et couvrez à hauteur avec du lait. Salez, ajoutez 1cc d'herbes de provence, la gousse d'ail et les graines de moutarde.

Laissez cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le brocolis soit tendre.

À l'aide d'un mixer plongeant (ou d'un blender), mixez le contenu de la casserole jusqu'à l'obtention d'une crème.

À ce stade, elle sera très liquide, presque comme une soupe. Ajoutez alors la polenta et le beurre. Mixez de nouveau pendant quelques minutes. Laissez épaissir.

Pendant que les brocolis cuisent, placez le sarrasin (non rincé) dans la cuve de votre ricecooker. Couvrez avec de l'eau. Salez. Sur la grille de votre ricecooker, placez la viande de veau. Versez un filet d'huile d'olive dessus. Salez, poivrez, ajoutez des herbes de Provence. Allumez votre ricecooker.

Lorsque la cuisson au ricecooker est terminée, le sarrasin aura un aspect de risotto, ou de riz gluant.

Videz les os et réservez la moelle qui était dedans.

Découpez votre veau en lamelles.

Dans 4 assiettes creuses, répartissez la crème de brocolis, une grosse quenelle de sarrasin.

Disposez ensuite des lamelles de veau par dessus. Terminez avec un peu de moelle et de fleur de sel. Servez chaud.

Bon appétit !

LA blanquette de veau

Tout le monde connait la blanquette de veau. Une recette bien de chez nous. Par contre, tout le monde ne connait pas Jéjé et son addiction à la blanquette de veau. Cela faisait 5 ans qu'il me réclamait une blanquette. L'occasion ne s'était pas vraiment présentée… J'ai gaffé, j'ai juré et j'ai du faire une blanquette pendant les vacances ! Attention, cette recette est longue à réaliser.

Pour 4/6 personnes (en fonction de l'appétit) : 750g d'épaule de veau – 100g d'oignons jaunes – 100g de blanc de poireaux – 5 cives – 5 feuilles de laurier – 2CS d'herbes de Provence – 1 gousse d'ail – 50g de beurre – 30g de farine – 10g de crème épaisse à 40% – 2 jaunes d'œuf – 125g de champignons de Paris – 1/4 de citron jaune – 125g d'oignons nouveaux – 100g de carottes.

Pour l'accompagnement : Du riz blanc nature.

Sortez votre viande 30min avant pour qu'elle ne soit pas trop froide. Coupez-la en gros morceau d'environ 50g chacun pour que la cuisson soit uniforme.

Placez ces morceaux dans une casserole et couvrez d'eau à +3cm. Montez jusqu'à ébullition et écumez l'eau de cuisson au fur et à mesure pendant 5min. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

Rincez vos poireaux. Épluchez l'ail, les oignons et les carottes. Coupez-les en morceaux.

Dans un sachet de thé, préparez votre bouquet garni : Herbes de Provence, laurier.

Dans une grande casserole, placez la viande, un peu de gros sel et couvrez d'eau à +3cm. Amenez à ébullition. Ajoutez alors le bouquet garni, les carottes, l'ail et les oignons et

les poireaux.

Laissez cuire à feu doux pendant 50min.

Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Fouettez à la cuillère en bois pour assécher le mélange et que cela forme une pâte crémeuse. Laisser refroidir.

Épluchez les petits oignons.

Dans une casserole, faites fondre 30g de beurre avec un peu d'eau, du sel et du sucre. Placez les petits oignons dedans pour les glacer.

Épluchez et émincez les champignons. Dans une casserole, portez à ébullition un peu d'eau, du citron, 10g de beurre et un pincée de sel. Faites-y cuire 5min à feu vif les champignons.

Quand la viande est cuite, sortez-la du bouillon et réservez 1L de ce même bouillon que vous filtrez.

Diluez le roux froid avec le bouillon filtré et portez à ébullition en fouettant constamment. Fouettez pendant 10min à feu doux.

Mélangez vos jaunes d'œufs avec la crème épaisse. (c'est la liaison)

Hors feu, mélangez le bouillon épaissi et la liaison. Portez ensuite à ébullition quelques secondes.

Dans un grand plat de service : placez un lit de riz blanc, placez la garniture puis la viande. Versez de la sauce filtrée.

Émincez les cives rincées puis parsemez le dessus du plat.

Servir bien chaud !

Roulé de veau et petits légumes

Des fois les gens s'invitent chez toi… Parce qu'on cuisine bien ou qu'ils aiment venir chez toi… Mais des fois c'est la page blanche « Qu'est-ce que je vais faire à manger ? ». C'était le cas pour moi dimanche dernier pour la 1e fois en au moins 7 ans ! Voilà la recette qui m'a sauvé composée au gré des allées du marché !

Pour 5 personnes : 5 escalopes de veau – 1 boule de mozzarella – 5 grandes feuilles de basilic – 10 à 12 tranches de pancetta – 200g de petits pois surgelés – 2 bottes d'asperges vertes – 150g de pâtes fraiches – 3CS de crème épaisse – Sel/poivre.

Dans un premier temps préparez vos asperges. Cassez les bouts trop filandreux et réservez-les.

A l'aide d'un casserole large, aplatissez chacune de vos escalopes dans du papier film.

Sur chaque escalope, posez 2 tranches de pancetta. Elles doivent recouvrir la surface de l'escalope. Placez une tranche de mozzarella sur la pancetta. Puis une feuille de basilic.

Roulez votre escalope et bloquez-la avec des pics en bois. Répétez l'opération avec toutes les escalopes et réservez-les.

Faites chauffez une large poele avec un filet d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, posez vos escalopes roulées. Faites les dorer sur toutes les faces et mettez un couvercle. laissez

cuire 5/7min à feu moyen.

Dans une marmite, faites chauffer un grand volume d’eau salé. A l’ébullition, plongez-y les asperges et laissez cuire 2/3min. Ajoutez les petits pois. Laissez cuire encore 5min.

Pendant ce temps coupez vos pâtes fraîches de façon aléatoire. Plongez alors dans la marmite et laissez cuire 3min.

Égouttez le tout en gardant un peu d’eau de cuisson.
Replacez les légumes dans la marmite et gardez au chaud.

Hors feu, ajoutez la crème aux escalopes pour faire une sauce onctueuse.

Préchauffez vos assiettes avant de servir. Placez un roulé de veau, des légumes et recouvrez avec la sauce.

Bon appétit !