



Toque & Tablier



Rôti de veau aux olives

**Pour 4 personnes.
Préparation 15 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer cette recette en partie en avance. Vous vous arrêterez à la fin de l'étape 3.

Réussir la cuisson du veau : Toute la réussite du plat tiendra à la cuisson et à la qualité de la viande. Si vous le pouvez, choisissez un veau fermier « élevé sous la mère », cela signifie qu'il n'aura jamais rien connu d'autre que le lait de la génisse, c'est donc une viande pâle, très tendre et assez chère. Sinon, prenez un jeune « broutard », un veau ayant brouté, moins tendre et plus rouge. Le quasi correspond au muscle fessier du veau, c'est la meilleure partie pour cette recette.

Le veau se sert rosé (comptez alors 15-20 minutes par 500g de viande) ou à point (25-30 minutes par 500g). Dans ma recette, j'ai prévu une viande rosée.

Ma liste de courses... Chez

Le boucher :

- 1 kg de rôti de veau ficelé par votre si gentil boucher

L'épicer:

- 900 g de tomates pelées au naturel ou fraîches si elles ont du goût
- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 20 cl de vin blanc sec
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe rases de sucre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Le primeur :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

Le fromager :

- 80 g de parmesan que vous râpez (le parmesan aura plus de goût)
 - 30 g de beurre
1. Sortez la viande 20 minutes avant de la cuisiner (cela permet de ne pas faire de choc thermique à la chair, ce qui est toujours préjudiciable à sa tendreté)
 2. Dans une grande cocotte, faites fondre le beurre et l'huile. Découpez en petits morceaux les oignons ainsi que l'ail. Faites-les « suer » dans la cocotte sur feu modéré. Réservez-les
 3. Pendant ce temps, salez et poivrez généreusement la viande sur toutes ses faces et coupez les tomates en morceaux de taille moyenne.
 4. Faites revenir la viande dans la cocotte pour la faire dorer sur toutes ses faces. Ajoutez les tomates dans la cocotte avec les olives et le sucre. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter sur feu doux pour 30-35 minutes.
 5. Enlevez le rôti de la cocotte, déficelez-le et réservez-le dans son plat de service. Eteignez le feu, ajoutez le parmesan dans la cocotte, laissez-le fondre 3 minutes en mélangeant. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez cette sauce autour du rôti et envoyez !

Servez ce veau avec des pommes de terre, des tagliatelles, de la polenta, tout lui va !