Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Côtes de veau grillées en jus de roquette, fricassée d`asperges sauvages et salade croquante

Ingrédients

Préparation

Côtes de veau :
Masser la viande avec de la fleur de sel, poivrer.
Faire fondre le beurre avec un voile d`huile d`olive dans une sauteuse. Faire revenir les côtes de veau à feu vif sur les deux faces. Baisser le feu et laisser cuire à couvert pendant 10 à 12 min en les retournant à mi-cuisson.

Laver la roquette, couper le bout des tiges. Faire bouillir 25 cl d`eau avec le fond de veau dans une casserole. Ajouter la roquette et compter 3 min de cuisson. Mixer. Saler, poivrer, mélanger et garder au chaud.

Verser le jus rendu par la viande dans le jus de roquette.

Asperges sauvages :
Laver et égoutter. Peler et émincer une gousse d`ail jeune. Faire revenir doucement dans un fond de beurre mousseux, poser les asperges et faire revenir 8 minutes à feu doux. Les asperges doivent rester un peu croquantes.

Salade croquante :
Laver les radis et les courgettes, laisser égoutter. Peler topinambours et racine de persil. Couper le tout en petits cubes d`environs 5 mm de côté. Verser dans un saladier. Presser au-dessus le jus du citron et verser un filet d`huile d`olive. Saler et poivrer. Servir dans un emporte-pièce ou bien dans une jolie feuille de salade.

Notes :