

L'EUROPE A DU BON

LE VEAU 1 BONNE IDÉE POUR 1000 BONNES IDÉES

GUIDE RESTAURATEUR



CAMPAGNE FINANÇÉE
AVEC L'AIDE
DE L'UNION EUROPÉENNE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



LA VIANDE DE VEAU, UN VÉRITABLE ATOUT POUR VOTRE CARTE

Véritable fleuron de notre patrimoine gastronomique, la viande de veau offre de nombreuses possibilités aux chefs soucieux de servir une cuisine variée, savoureuse et équilibrée.



Cette viande bénéficie d'une **subtilité incroyable** qui autorise des **mariages et des accords osés** tout en permettant une inventivité et une créativité sans limites en cuisine. **La diversité de ses découpes et de ses morceaux** laisse le champ libre à toutes les inspirations du monde.



La viande de veau se décline à l'infini, quelle que soit la saison.

Elle a donné naissance à des recettes immanquablement associées à la **culture culinaire européenne** telles que la blanquette, les escalopes milanaises, l'osso buco, le rôti Orloff, le veau Marengo... Aux côtés de ces "grands classiques" toujours très appréciés apparaissent de **nouvelles recettes plus créatives, originales et saisonnières**, inspirées par la street food et la cuisine du monde. Les nombreux accords créatifs qu'autorise la viande de veau révèlent son goût subtil et délicat.



En résumé, le veau est une viande parfaite pour composer des assiettes équilibrées, tant sur le plan gustatif que nutritionnel accompagné de légumes, pâtes, agrumes, fruits frais ou secs, champignons... autant d'accords parfaits pour la sublimer.



LE VEAU, UNE PRODUCTION TYPIQUEMENT EUROPÉENNE !

Le veau est particulièrement reconnu en Europe, alors que cette viande s'avère plutôt méconnue en dehors du vieux continent. Les Européens y sont très attachés et l'associent aux plaisirs du palais et à des moments de partage et de convivialité.

La filière européenne rassemble d'ailleurs **25 000 hommes et femmes** engagés à produire une viande unique et de qualité, selon un savoir-faire traditionnel et typique.



bovine (veau compris). Cela représente **35% des volumes totaux consommés en Europe**. Le deuxième grand consommateur est l'Italie, avec 24% des tonnages consommés et 3 kg par an et par habitant.



Il faut savoir que **86% de la production européenne est assurée par les Pays-Bas, la France, l'Italie et la Belgique**, tandis que ces 3 derniers pays consomment environ **70% des volumes commercialisés**.

Quant à la France, elle génère environ un tiers de la production européenne et se situe même au premier rang mondial en matière de consommation. La consommation française de veau s'établit à 3,5 kg par habitant sur un total de 25 kg de viande

Le veau est une viande qui bénéficie de qualités gustatives et diététiques reconnues. **86% des Français considèrent que la viande de veau est une viande de qualité, 81% apprécient son goût et 73% estiment qu'elle a toute sa place dans un régime alimentaire équilibré** [étude Occurrence mai 2019].



LE VEAU VU PAR BENOÎT NICOLAS, Meilleur Ouvrier de France, Cuisine Gastronomie



**"LE VEAU
EST UNE VIANDE
FORMIDABLE"**

La viande de veau a séduit les plus grands chefs tel que Benoît Nicolas, qui aime tout particulièrement la cuisiner : **"Le veau est une viande formidable, que les cuisiniers affectionnent particulièrement parce**

qu'elle est extrêmement gourmande. Elle a des saveurs marquées et subtiles, elle offre des complexités aromatiques qui la rendent intéressante à mettre en œuvre, parce qu'on peut la travailler de multiples façons justement : soit très rapidement, soit de manière très cuisinée. Les abats du veau sont les abats les plus nobles en cuisine. Le ris, le foie, le rognon et bien entendu la tête de veau sont de très beaux abats, intéressants à découvrir et à cuisiner".

Le Chef Benoît Nicolas a imaginé pour vous 7 recettes originales (que vous retrouverez dans les pages suivantes de ce guide), une source d'inspiration pour vous permettre de renouveler les plaisirs à la carte de votre restaurant.

"Avec ces 7 recettes, je propose aux convives des restaurants de découvrir ou de redécouvrir la viande de veau. Certaines sont classiques, comme le jarret de veau braisé : une pièce magnifique, intéressante visuellement et gustativement, avec un côté "grande cuisine".

À l'opposé, j'ai élaboré des recettes inspirées de la street food : par exemple, en revisitant l'escalope de veau viennoise, un autre grand classique, sous la forme de fingers de veau haché, qu'on peut manger

debout, dans un petit cornet. Ou bien encore un bonbon cromesquis composé de tête de veau à la sauce gribiche : une façon délicate de faire découvrir cet abat qui peut en surprendre certains !

**"J'AI ÉLABORÉ DES
RECETTES INSPIRÉES
DE LA STREET FOOD"**

Enfin face au succès des burgers, comment ne pas en proposer un avec du veau haché... Un burger de veau façon Orloff pour jouer avec les codes et retrouver des marqueurs gustatifs d'une recette qui a fait ses preuves !

D'autres recettes sont aussi inspirées par la cuisine du monde : l'émincé de veau minute en bouillon thaï, ou bien le vitello tonnato qui nous vient d'Italie, et qui compose une entrée ou un plat froid superbe à proposer dans les restaurants, bistrot...



JARRET DE VEAU BRAISÉ



FINGER DE VEAU VIENNOIS

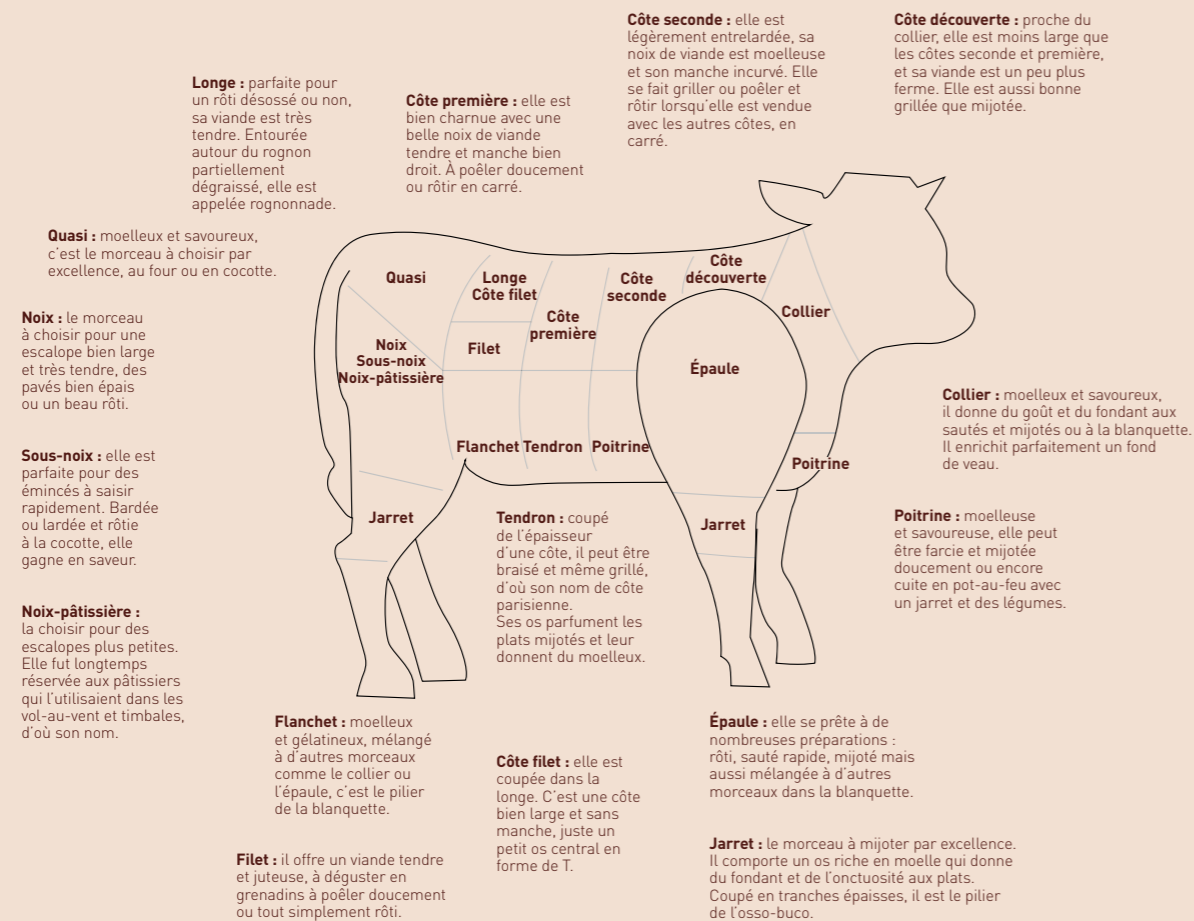


BURGER DE VEAU ORLOFF

LES PRINCIPAUX MORCEAUX DU VEAU ET LEURS UTILISATIONS

La carcasse du veau se découpe en **16 morceaux différents**.

La diversité des découpes et des morceaux du veau permet de **varier vos achats et d'équilibrer votre carte**, tout en proposant à vos convives une **cuisine inventive, contemporaine** et basée sur une viande appréciée pour sa tendreté et ses qualités nutritionnelles.



Source : Dictionnaire de la viande aux éditions Autres Voix, 2012.

LES PRODUITS TRIPIERS DU VEAU



Le veau possède aussi **les produits tripiers** parmi les plus fins et les plus délicats. **Le ris** est certainement le plus noble et le plus raffiné d'entre eux.



Le foie et le rognon sont très appréciés pour leur finesse. **Les pieds** sont délicieux servis panés. **La fraise de veau** se déguste chaude ou froide et donne les meilleures andouillettes.



Sans oublier, bien sûr, **la tête de veau** qui reste un classique apprécié des amateurs de produits tripiers.

LES ATOUTS DE LA PRODUCTION DE VEAU EN EUROPE

Élevé jusqu'à 5 ou 6 mois en France, parfois jusqu'à 8 mois dans d'autres pays européens, le veau donne une viande très appréciée du consommateur pour sa tendreté et sa couleur claire. Les producteurs de veaux français et européens font du respect du bien-être animal une vraie priorité, qu'il s'agisse des conditions d'élevage, de transport ou d'abattage.

Les élevages de veaux comptent en moyenne un peu moins de 250 veaux. La période qui suit leur arrivée dans l'élevage est très intense : l'éleveur doit mettre les veaux en confiance, les habituer à leur environnement, leur apprendre à boire, à vivre en collectivité...

Le premier mois, leur alimentation est essentiellement lactée. Pour répondre à leurs besoins physiologiques naturels de ruminants, un mélange de céréales et de paille est rapidement introduit dans leur ration, comme le demande la réglementation européenne. Les veaux ont de l'eau à disposition, le nombre de repas et les quantités sont adaptés en fonction des besoins de chacun.

L'éleveur observe beaucoup ses animaux : tous les matins, il fait le tour de son élevage, et voit les veaux un par un : cela lui permet de vérifier qu'ils vont bien, qu'ils mangent bien... de repérer si un animal est en petite forme car ses oreilles sont baissées... L'observation est la base de son métier,

pour apprendre à connaître les veaux, répondre à leurs besoins et les soigner si nécessaire. Les soins sont adaptés à chaque veau et les antibiotiques utilisés uniquement en cas de nécessité.

Les veaux vivent par groupe de 6 en moyenne, c'est important pour eux car la solitude provoque le stress des animaux. Une attention particulière est prêtée à leur confort et leur bien-être : les étables sont spacieuses, aérées et lumineuses.

En France cohabitent 2 systèmes d'élevage :

• **LES VEAUX SOUS SIGNE DE QUALITÉ (LABEL ROUGE, IGP, BIO)** : Ils représentent environ 5% de la production française. Issus d'animaux spécialisés dans la production de viande, les « races à viande », ces veaux sont élevés dans leur exploitation de naissance et nourris au lait maternel.



• **LES VEAUX DE BOUCHERIE** : Dans les exploitations laitières, les veaux femelles sont conservés pour le renouvellement du troupeau laitier. Les veaux mâles, eux, vont arriver chez les éleveurs, environ 2 semaines après leur naissance : les éleveurs les nourrissent, les élèvent en stabulations libres (dans des bâtiments à la surface réglementée, où la température, la qualité de l'air et le confort sont surveillés avec soin), jusqu'à leur abattage vers 5/6 mois, quand ils pèsent environ 250 kilos.



LA VIANDE DE VEAU, ELLE A TOUT BON SUR TOUS LES PLANS

Conserver son capital santé implique de construire chaque jour un équilibre nutritionnel avec la diversité des aliments qui sont à notre disposition.

En Europe et en France, nous avons la chance de disposer d'une large variété de viandes et parmi celles-ci, la viande de veau. En plus de son goût, la viande de veau affiche des atouts nutritionnels :

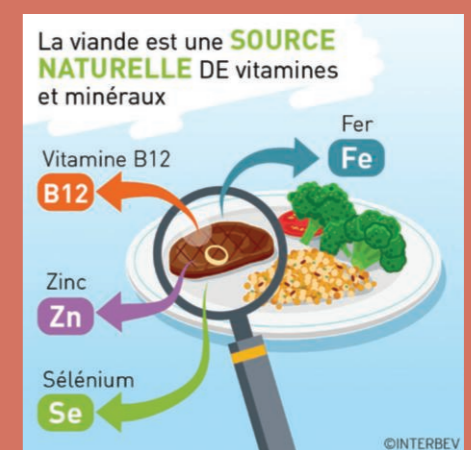
RICHE EN PROTÉINES (20% dans de la viande crue). Ces dernières comprennent une série d'acides aminés qui contribuent au maintien d'une ossature normale, à l'augmentation de la masse musculaire et à son maintien.

PAUVRES EN MATIÈRE GRASSE, certains morceaux comme l'escalope, le filet et la noix contiennent moins de 3% de lipides. En moyenne, la viande de veau contient 4% de lipides.

RICHE EN VITAMINE B12. Celle-ci contribue à la formation normale de globules rouges, au fonctionnement normal du système immunitaire. Elle contribue aussi à réduire la fatigue.

RICHE EN VITAMINE B3, qui contribue au maintien de la peau et de taux normaux de LDL-cholestérol, de HDL-cholestérol et de triglycérides.

SOURCE DE ZINC, cet oligo-élément contribue au fonctionnement des systèmes immunitaire et cognitif, à la fertilité et à la reproduction, à la croissance et à l'entretien du corps, ainsi qu'à la synthèse des protéines.



Bistronomie



Le burger



Vitello Tonnato



Cuisine du monde

Cuisine du partage

Barbecue

Street food

ÉMINCÉ MINUTE EN BOUILLON THAÏ



INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Noix de veau 1,1 Kg 20 22,00

FOND BLANC DE VEAU :

Os de veau 1 Kg 1,9 1,90
Parures de veau 0,5 Kg 4,9 2,45
Bouquet garni 1 Pce 0,00
Carotte 0,3 Kg 1,6 0,48
Oignon 0,5 Kg 1,96 0,98
Poireau 0,2 Kg 2,8 0,56
Céleri branche 0,1 Kg 2,3 0,23
Citronnelle bâton 0,2 Bte 2 0,40
Sel gros / Poivre / Girofle Pm
Eau 3 L 0,00

BOUILLON THAÏ :

Huile de pépin de raisin 0,07 L 3,15 0,22
Oignon 0,15 Kg 0,96 0,14
Gousse d'ail 0,01 Kg 4,79 0,02
Pâte de Curry jaune 0,06 Kg 10 0,60
Sucre roux 0,01 Kg 2,49 0,02
Fond blanc de veau 2 L 0,00
Lait de coco 0,25 L 6,6 1,65
Poivron rouge 0,2 Kg 2,4 0,48
Poivron vert 0,2 Kg 2,4 0,48
Citron vert 0,05 Kg 2,64 0,13
Gingembre 0,01 Kg 3,56 0,04
Pousses de bambou 0,2 Kg 8,2 1,64
Basilic Thaï 0,5 Bte 1,4 0,70

Coût matière HT 35,13
Assaisonnement 1 % 0,35
COÛT TOTAL HT 35,48
COÛT PORTION HT 3,55

RECETTE

RÉALISER LE FOND BLANC DE VEAU :

- Disposer les os et parures de veau dans une cocotte et mouiller à hauteur d'eau froide. Porter à frémissement et écumer les impuretés en surface.
- Ajouter la garniture aromatique et les assaisonnements et pocher pendant 3h30.
- Passer au chinois, et porter à frémissement pour réduire le fond pour le corser et obtenir environ 2 L.

PRÉPARATION DE LA VIANDE :

- Emincer le veau en lanières et les faire mariner avec 1/3 de gingembre et citron vert râpés, et un filet d'huile de pépin de raisin.

PRÉPARATION DU BOUILLON THAÏ :

- Faire revenir dans l'huile les oignons ciselés.
- Faire torréfier la pâte de curry jaune puis le sucre roux.
- Ajouter l'ail écrasé et les 2/3 restant de gingembre râpé. Mouiller avec le fond blanc de veau et porter à frémissement.
- Ajouter le lait de coco et laisser infuser.
- Ajouter les juliennes de poivrons et pousses de bambou.
- Laisser frémir 10 min.

FINITION ET CUISSON :

- Finir le bouillon en ajoutant les feuilles de basilic Thaï.
- Ajouter l'émincé de veau mariné dans le bouillon frémissant et laisser cuire 4 à 5 min.
- Servir en bol ou assiette creuse.

“La viande de veau se marie très bien avec les saveurs thaïes. On propose ainsi une association plutôt rare, mais qui fonctionne très bien.”

BURGER DE VEAU ORLOFF



INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Pain burger nature 10 Pce 0,2 2,00
Haché de veau 1,2 Kg 10,2 12,24
Crème d'ail 0,030 Kg 28 0,84
Comté 0,050 Kg 17 0,85
Oignon 0,2 Kg 1,96 0,39
Sel 0,015 Kg
Poivre du moulin 0,002 Kg
Huile de friture (oignon frits) Pm

CRÉMEUX CHAMPIGNON / OIGNON :

Oignon 0,2 Kg 1,96 0,39
Beurre 0,07 Kg 7,1 0,50
Champignon de Paris 0,25 Kg 3,4 0,85
Beurre 0,015 Kg 7,1 0,11
Farine 0,015 Kg 1,96 0,03
Lait 0,012 L 0,85 0,10
Crème liquide 0,1 L 3,8 0,38
Muscade râpée Pm
Poivre du moulin Pm
Sel Pm

GARNITURES :

Cœur de frisée 0,1 Pce 2,4 0,24
Batavia 0,15 Pce 1,25 0,19
Tomate 0,22 Kg 2,8 0,62
Comté 0,05 Kg 17 0,85

Coût matière HT 20,57
Assaisonnement 1 % 0,21
COÛT TOTAL HT 20,78
COÛT PORTION HT 2,08

RECETTE

PRÉPARATION DU HACHÉ DE VEAU :

- Ciseler les oignons et les frire à 140°C jusqu'à coloration et déshydratation. Égoutter sur papier absorbant.
- Râper le comté à la râpe microplane.
- Ajouter au haché le comté rapé, la crème d'ail et les assaisonnements.
- Mélanger soigneusement les éléments.
- Portionner et façonner chaque steak à 120 grs.

CRÉMEUX CHAMPIGNON / OIGNON :

- Ciseler l'oignon, faire fondre et blondir au beurre.
- Hacher les champignons et les ajouter à la fondue d'oignon.
- Ajouter le sel et le poivre du moulin.
- Cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau de végétation. Réserver.

RÉALISER LA SAUCE BÉCHAMEL :

- Faire fondre le beurre et ajouter la farine. Cuire.
- Ajouter le lait, la crème, le sel, le poivre du moulin et la muscade râpée. Faire bouillir.
- Mélanger le hachis de champignons/oignons avec la sauce béchamel (obtention d'un mélange crémeux).

GARNITURES :

- Laver et essorer les salades.
- Couper les tomates en tranches.
- Trancher finement le comté.

MARQUER EN CUISSON LE BURGER :

- Snaker le steak haché de veau sur la plancha légèrement huilée.
- Toaster le pain burger.

MONTER LE BURGER :

- Tartiner généreusement les deux tranches de pain toasté avec le crémeux de champignons / oignon.
- Garnir de salades, tomate, tranches de comté, ajouter le steak de veau et renouveler l'opération et finir par la tranche de pain toastée.

“Mélanger les codes : la modernité d'un burger et le côté typique d'un grand classique !”

FINGER DE VEAU VIENNOIS

CROMESQUIS DE TÊTE DE VEAU CONDIMENTÉ



INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Veau haché	0,8	Kg	10,2	8,16
Cornichon	0,09	Kg	5,9	0,53
Câpre	0,05	Kg	2,15	0,11
Persil plat	0,02	Kg	0,76	0,02
Œuf (dur)	2	Pce	0,15	0,30
Œuf entier	2	Pce	0,15	0,30
Oignon	0,1	Kg	1,96	0,20
Jus de veau	0,025	L	50	1,25
Parmesan	0,015	Kg	19	0,29
Beurre	0,025	Kg	7,1	0,18
Maïzena	0,01	Kg	2,26	0,02
Farine	0,01	Kg	0,47	0,00
Sel fin	0,008	Kg		
5 baies	0,001	kg		

PANURE À L'ANGLAISE :

Farine	0,1	Kg	0,47	0,05
Œuf entier	4	Pce	0,15	0,60
Moutarde forte	0,02	L	2,1	0,04
Huile d'arachide	0,02	L	2,75	0,06
Sel fin		Pm		
Poivre du moulin		Pm		
Panko	0,3	Kg	11	3,29
Huile de friture		Pm		

FINITION :

Citron	0,2	Kg	3,3	0,66
--------	-----	----	-----	------

Coût matière HT	32,25
Assaisonnement 1 %	0,32
COÛT TOTAL HT	32,57
COÛT PORTION HT	3,26

RECETTE

PRÉPARATION DE LA GARNITURE VIENNOISE :

- Ciseler les oignons.
- Frire jusqu'à caramélisation et déshydratation.
- Égoutter sur papier absorbant.
- Cuire, écaler et tamiser les œufs durs.
- Hacher les cornichons, les câpres et le persil.
- Râper le parmesan.
- Réaliser le beurre noisette.

RÉALISER LA FARCE DE VEAU :

- Incorporer la garniture Viennoise au veau haché.
- Assaisonner, ajouter le jus de veau et le beurre noisette, les œufs crus entiers, la maïzena et la farine tamisée.
- Malaxer doucement au batteur à la feuille afin de lier la mêlée.

FAÇONNAGE DES FINGERS :

- Garnir une poche (munie d'une douille unie de diamètre 12) avec la mêlée.
- Coucher des lignes régulières sur une plaque avec du papier cuisson.
- Bloquer au froid négatif.

PANAGE DES FINGERS :

- Couper les lignes de farce en barrettes de 9 cm.
- Paner à l'anglaise.
- Surgeler rapidement sur du papier cuisson.
- Stocker en boîte au congélateur.

CUISSON ET FINITION :

- Frire au moment à 170°C jusqu'à une belle coloration. Égoutter et assaisonner.
- Dresser en cornet papier avec un quartier de citron.
- Déguster avec un filet de citron.

“Une façon de revisiter l'escalope viennoise sous la forme de fingers de veau haché.”

INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Tête de veau avec langue	2,8	Kg	10	28,00
Oignon clouté 4 girofles	0,5	Kg	1,96	0,98
Carotte	0,2	Kg	1,15	0,23
Céleri branche	0,1	Kg	2,3	0,23
Poireau	0,2	Kg	2,8	0,56
Thym		Pm		0,00
Laurier		Pm		0,00
Vin blanc	0,3	L	2,6	0,78
Sel gros		Pm		
Poivres 5 baies		Pm		
Eau		Pm		

SAUCE GRIBICHE :

Œuf (jaune cuit)	1	Pce	0,1	0,10
Œuf (jaune cru)	1	Pce	,1	0,10
Moutarde forte	0,025	Kg	2,1	0,05
Moutarde de Meaux	0,025	Kg	5,4	0,14
Sel fin		Pm		
Poivre du moulin		Pm		
Huile d'arachide	0,3	L	2,75	0,83
Bouillon de cuisson très réduit	0,05	L		0,00
Cornichon	0,12	Kg	3,5	0,42
Câpre	0,09	Kg	12	1,08
Estragon	0,5	Bte	0,95	0,48
Persil plat	0,25	Bte	0,95	0,24
Ciboulette	0,5	Bte	0,95	0,48
Œuf (dur)	2	Pce	0,1	0,20

PANURE À L'ANGLAISE :

Farine	0,1	Kg	0,85	0,09
Œuf entier	4	Pce	0,1	0,40
Huile d'arachide	0,02	L	2,12	0,04
Sel		Pm		
Poivre du moulin		Pm		
Mie de pain tamisée	0,3	Kg	4,5	1,35

Coût matière HT	36,76
Assaisonnement 1 %	0,37
COÛT TOTAL HT	37,12
COÛT PORTION HT	3,71

RECETTE

PRÉPARATION DE LA VIANDE :

- Éplucher, laver et tailler en tronçons la garniture aromatique.
- Confectionner un bouquet garni.
- Réunir la tête de veau avec la langue, la garniture aromatique, le bouquet garni, le vin blanc et les assaisonnements. Mouiller à hauteur d'eau.
- Cuire la tête de veau en haute pression à 1 bar durant 1h30.

PRÉPARER LA GARNITURE GRIBICHE :

- Cuire les œufs durs 10 min, rafraîchir à l'eau froide, écaler, conserver un jaune dur pour la sauce.
- Concasser les œufs durs grossièrement au couteau.
- Effeuilier et hacher les herbes.
- Concasser au couteau les câpres et cornichons.
- Réaliser une mayonnaise aux jaunes cru et dur, aux deux moutardes et additionner du jus de cuisson de la tête, très réduit (collage).
- Une fois montée, ajouter les herbes, les câpres, les cornichons et les œufs durs concassés.

FINITION ET MONTAGE DE LA TÊTE :

- Décanter la tête de veau et la langue du bouillon.
- Éplucher la langue et détailler en tranches.
- Disposer dans un cadre la tête encore tiède et répandre généreusement la gribiche.
- Disposer les tranches de langue et recouvrir de tête.
- Filmer au contact et faire refroidir sous presse au réfrigérateur une nuit.

DÉTAILLAGE ET PANAGE DES CROMESQUIS :

- Le lendemain, décercler et détailler le pressé de tête de veau en cubes.
- Fariner, passer à l'anglaise et dans la mie de pain.
- Renouveler l'opération une deuxième fois.
- Déposer sur du papier cuisson et surgeler rapidement.
- Stocker en boîte au congélateur.

FINITION :

- Passer à la friteuse à 170°C, égoutter et assaisonner.
- Servir avec le restant de sauce gribiche à part.

“Une façon délicate de faire découvrir cet abat, sous la forme d'un bonbon cromesquis.”

VITELLO TONNATO



INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Rond de gîte de veau	1,2	Kg	19	22,80
Huile d'olive	0,06	L	5,25	0,32
Beurre	0,04	Kg	7,1	0,28
Oignon	0,2	Kg	1,96	0,39
Ail	0,03	Kg	4,79	0,14
Romarin		Pm		
Vin blanc	0,15	L	2,63	0,39
Sel fin		Pm		
Poivre du moulin		Pm		
Fond brun de veau	0,5	L	1,54	0,77

SAUCE TONNATO :

Œuf (jaune)	2	Pce	0,15	0,30
Moutarde forte	0,01	Kg	2,1	0,02
Thon à l'huile	0,1	Kg	23	2,30
Filet d'anchois à l'huile	0,02	Kg	40	0,80
Huile d'olive douce	0,1	L	5,25	0,53
Vinaigre de xérès	0,02	L	7,91	0,16
Citron	0,05	Kg	3,3	0,17
Jus de cuisson du veau réduit		Pm		

FINITION :

Sucrine	0,5	Bqt	2,85	1,43
Roquette	0,1	Kg	9	0,90
Filet d'anchois à l'huile	0,03	Kg	19	0,48
Fleur de câpre à l'huile	0,03	Kg	3,2	0,08

Coût matière HT	32,25
Assaisonnement 1 %	0,32
COÛT TOTAL HT	32,57
COÛT PORTION HT	3,26

RECETTE

PRÉPARATION DE LA VIANDE :

- Parer et dénervé si nécessaire le rond de gîte.
- Assaisonner.
- Colorer la pièce de veau sur toutes les faces dans une petite cocotte avec un filet d'huile d'olive.
- Terminer la coloration avec une noix de beurre. Réserver sur une plaque.
- Suer l'oignon émincé et ajouter l'ail dégermé, le romarin en fin de coloration.
- Déglacer les sucs avec le vin blanc et réduire à sec.
- Replacer la pièce de veau dans la cocotte.
- Mouiller à mi-hauteur au fond brun de veau.
- Cuire à couvert au four 170°C durant 20 min.
- Laisser refroidir dans le fond.

RÉALISER LA SAUCE VITELLO TONNATO :

- Mixer le thon, les câpres, les anchois, les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre et le filet de jus de citron.
- Monter à l'huile comme une mayonnaise.
- Détendre la sauce avec un peu de bouillon réduit.
- Couler la sauce en pipette.

PRÉPARATION DES GARNITURES :

- Trier et laver les salades.
- Tailler les filets d'anchois en fines lanières.
- Égoutter les câpres.
- Égoutter la pièce de veau de son jus de cuisson.
- Trancher la pièce en tranches fines au couteau ou à la machine à jambon.

DRESSAGE :

- Disposer la sauce en fond d'assiette.
- Déposer la roquette et la sucrine.
- Déposer harmonieusement de fines tranches de veau.
- Rayurer la viande de sauce Tonnato en pipette.
- Finir le dressage avec les câpres et les fines lanières d'anchois.
- Ajouter un filet d'huile d'olive.
- Servir avec un complément de sauce à part.

"Un classique venu de l'Italie, léger et rafraîchissant pour une belle entrée au restaurant."

TENDRON DE VEAU BARBECUE



INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Tendon de veau	2,2	Kg	14,9	32,78
----------------	-----	----	------	-------

FOND BRUN DE VEAU :

Os de veau	0,5	Kg	1,9	0,95
Parures de veau	0,5	Kg	4,9	2,45
Huile de pépin de raisin	0,2	L	2,73	0,55
Pied de veau	0,25	Pce	2,6	0,65
Oignon	0,2	Kg	1,96	0,39
Carotte	0,1	Kg	1,47	0,15
Cèleri branche	0,1	Bte	2,3	0,23
Tomate	0,2	Kg	2,8	0,56
Vin blanc sec	0,2	L	2,63	0,53
Ail	0,05	Kg	4,78	0,24
Bouquet garni	1	Pce		
Tomate concentrée	0,04	Kg	1,13	0,05
Sel gros		Pm		
Poivre en grain		Pm		
Eau	2	L		

MARINADE :

Ail	0,02	Kg	4,79	0,10
5 Baies mouluës	0,002	Kg	30	0,06
Sel fin	0,015	Kg	1,05	0,02
Pimenton de la verra doux	0,01	Kg	36	0,36
Ketchup	0,2	Kg	5,2	1,04
Concentré de tomate	0,025	Kg	1,13	0,03
Miel	0,06	Kg	3,96	0,24
Sauce soja	0,03	L	7,6	0,23
Huile d'olive	0,12	L	5,25	0,63
Vinaigre balsamique	0,02	L	8,39	0,17
Vinaigre de Xérès	0,03	L	7,91	0,24

Coût matière HT	42,62
Assaisonnement 1 %	0,43
COÛT TOTAL HT	43,04
COÛT PORTION HT	4,30

RECETTE

RÉALISER LE FOND BRUN DE VEAU :

- Caraméliser au four à 210°C avec un filet d'huile, les os et parures de veau dans une cocotte.
- Tailler en mirepoix la garniture aromatique et la colorer à la poêle avec un peu d'huile.
- L'ajouter aux os et parures colorées.
- Déglacer la cocotte au vin blanc.
- Ajouter la tomate fraîche, le concentré de tomate, le bouquet garni, l'ail, le morceau de pied de veau et les assaisonnements.
- Verser l'eau froide à hauteur et porter à frémissement. Écumer.
- Cuire 3h30 à frémissement.
- Passer au chinois fin. Refroidir rapidement.

POUR UNE CUISSON TRADITIONNELLE :

- Pocher 2h30 à 3h à frémissement le tendon entier dans le fond brun.
- Laisser refroidir dans le fond de veau.

POUR UNE CUISSON SOUS VIDE :

- Assaisonner le tendon de veau, mettre en poche sous vide avec le fond brun de veau froid.
- Mettre sous vide.
- Cuire à 67°C en four vapeur pendant 10h.
- Refroidir en cellule.
- Conserver au réfrigérateur (DLC 21 jours).

RÉALISER LA MARINADE :

- Écraser l'ail, ajouter le ketchup, la tomate concentrée, la sauce soja, le miel, le pimenton doux, l'huile d'olive, les 5 baies mouluës et le sel.

TENDRON MARINÉ :

- Décanter le tendon du fond de veau ou ouvrir le sac sous vide selon le mode de cuisson et l'égoutter.
- Trancher le tendon cuit en tranches épaisses.
- Parer si nécessaire.
- Badigeonner généreusement de marinade les tranches de tendon tempérées.
- Mariner 1h en filmant au contact dans cette marinade.

FINITION :

- Marquer sur la plancha ou le grill en badigeonnant de marinade pinceau jusqu'à l'obtention d'une caramélisation.

"Aux beaux jours, on surprend avec ce tendon très tendre, mariné à la sauce barbecue."

JARRET DE VEAU BRAISÉ

LE VEAU EN QUELQUES CHIFFRES



INGRÉDIENTS

10

ÉLÉMENTS DE BASE :

Jarret de veau arrière	3	Kg	14,9	44,70
Huile d'olive	0,15	L	5,2	0,78
Beurre	0,08	Kg	7,1	0,57
Oignon	0,3	Kg	1,96	0,59
Échalote	0,2	Kg	6,54	1,31
Carotte	0,2	Kg	1,47	0,29
Céleri branche	0,1	Kg	2,63	0,26
Tomate	0,2	Kg	2,8	0,56
Ail	0,02	Kg	4,79	0,10
Concentré de tomate	0,04	Kg	1,13	0,05
Vin blanc	0,2	L	2,63	0,53
Porto rouge	0,45	L	7,29	3,28
Vinaigre balsamique	0,08	L	8,39	0,67
Fond brun de veau lié corsé	2	L	1,54	3,08
Thym		Pm		
Laurier		Pm		
Clous de girofle		Pm		

Coût matière HT	56,76
Assaisonnement 1 %	0,57
COÛT TOTAL HT	57,33
COÛT PORTION HT	5,73

RECETTE

PROGRESSION :

- Colorer les jarrets dans une cocotte en fonte avec de l'huile et du beurre.
- Débarrasser les jarrets dans une plaque et les assaisonner.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE AROMATIQUE :

- Tailler en mirepoix les carottes, les oignons, les échalotes et le céleri.
- Sauter la mirepoix dans la cocotte avec de l'huile d'olive, puis finir au beurre la caramélisation.
- Déglacer au vin blanc. Réduire presque à sec.
- Déglacer au Porto. Flamber.
- Ajouter l'ail dégermé, la tomate fraîche et le concentré de tomate, le thym et le laurier.

POUR UNE CUISSON TRADITIONNELLE :

- Disposer les jarrets dans la cocotte sur la garniture aromatique et mouiller avec le fond brun de veau.
- Cuire 2h30 à couvert au four à 150°C.
- Terminer la cuisson à découvert en arrosant régulièrement pour glacer les jarrets de fond de cuisson réduit.

POUR UNE CUISSON SOUS VIDE :

- Refroidir l'ensemble des éléments à 4°C.
- Disposer le jarret assaisonné dans le sac sous vide en y ajoutant la garniture aromatique préalablement sautée et le fond brun de veau et mettre sous vide.
- Cuire 16h à 67°C au four vapeur.
- Refroidir en cellule.
- Conserver au réfrigérateur (DLC 21 jours).

REMISE EN TEMPÉRATURE ET FINITION :

- Plonger le sac dans un bain marie à 70°C durant 15 min.
- Ouvrir le sac, filtrer le fond de cuisson et disposer le jarret en cocotte.
- Réduire le fond de cuisson dans une sauteuse jusqu'à l'obtention d'une texture nappante.
- Terminer la cuisson au four à 150°C en arrosant les jarrets régulièrement de fond réduit jusqu'à l'obtention d'un beau laquage.

“Une pièce magnifique, un plat « grande cuisine ».”



Les Français sont les 1^{ers} consommateurs de viande de veau en Europe et au monde.



86 % des volumes proviennent de 4 pays : France (28 %), Pays-Bas (33 %), Italie (15 %) et Belgique (10 %).



86 % des Français considèrent que la viande de veau est une viande de qualité.



81 % des Français aiment son goût.



73 % des Français considèrent que la viande de veau a toute sa place dans un régime varié et équilibré.



La viande de veau est riche en vitamines B12 et B3.



L'escalope, le filet et la noix de veau sont pauvres en matières grasses (ils contiennent moins de 3 % de lipides).



Le veau est une viande que les Français aiment trouver au restaurant.