

Grenadins de veau flambés au calvados

Préparation : 30 mn
Soupape rouge ou Position 2 : 6 mn

Pour 4 : 800 g de filet de veau (pour grenadins), 30 g de margarine Astra, 1 verre à liqueur de Calvados, 4 pommes Golden, 1 pincée de noix de muscade, 1 cuil. à café de fécule de maïs ou de pomme de terre, 2 cuil. à soupe de crème fraîche, sel, poivre, 2 verres d'eau (25 cl).

Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Dans la cocotte, faites dorer les filets sur les deux faces, avec 30 g de margarine très chaude. Arrosez de calvados. Faites flamber (loin de la hotte aspirante). Ajoutez les quartiers (les pommes, l'eau, sel, poivre et muscade râpée). Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 6 mn à feu doux. En fin de cuisson, retirez les filets de la cocotte. Tranchez-les en biseau (grenadins). Tenez au chaud dans le plat (le service, ainsi que les pommes). Sauce : faites bouillir, sans couvrir, 2 ou 3 mn le jus de cuisson resté dans la cocotte. Puis épaississez-le avec 1 cuillerée à café de fécule de maïs ou de pomme de terre (délayée avec très peu d'eau froide) et 2 cuillerées à soupe de crème. Laissez bouillir quelques instants. Versez sur les grenadins et servez.

Grenadins aux amandes

Pour 4 pers. : 8 grenadins de veau de lait dans le filet (de 100 g chacun) . 600 g de petits pois à écosser . 600 g de fèves . 250 g de pois gourmands . 1 bouquet de cerfeuil . 2 tiges de menthe a 50 g d'amandes entières mondées. 25 cl de lait frais entier . 25 cl de crème fraîche . 70 g de beurre . fleur de sel . poivre.

Hacher les amandes, les mettre dans une casserole avec le lait et la crème fraîche. Laisser réduire à 20 cl en remuant de temps en temps pour ne pas attacher. Saler, poivrer et réserver. Écosser les petits pois, équeuter les pois gourmands, les cuire ensemble à l'eau bouillante salée 4 mn, égoutter et incorporer 20 g de beurre. Écosser les fèves, les ébouillanter 1 mn, les rafraîchir et les peler, ajouter 10 g de beurre. Saler les grenadins, les saisir 1 mn de cha

que côté dans une cocotte avec 40 g de beurre. Prolonger leur cuisson de 15 mn au four préchauffé à 200 OC. Les sortir et

laisser reposer pendant 10 mn à couvert. Ciseler 3 c. à soupe de cerfeuil. Délayer les sucs de cuisson des grenadins avec 5 cl d'eau, ajouter le cerfeuil et la réduction d'amandes, poivrer, réchauffer. Réchauffer également les légumes et incorporer la menthe ciselée. Servir les grenadins avec la sauce et les légumes.

Grenadins de veau à l'orange

4 grenadins de veau 2 cl de liqueur d'orange 2 cl de cognac .1 oignon. 1 carotte 60g de beurre. 2 oranges non traitées sel, poivre.
Prélevez le zeste des oranges

Ajoutez l'oignon et la carotte en dés. poursuivez la cuisson 10 mn à feu doux
Retirez la viande, réservez-la au chaud. Versez dans la poêle le cognac, la liqueur et

Coupezle en lanières et faitesles blanchir 3 min, puis égouttezles.
Chauffez 40 g de beurre dans une poêle et faitesy dorer vos grenadins 3 min sur chaque face. Salez et poivrez.

le jus d'1 orange, faites réduire 2mn et filtrez. Reversez dans la poêle avec les zestes et l'autre orange en quartiers.
Hors du feu, incorporez 20 g de beurre. Versez sur la viande servez avec des épinards.