

Travers de veau de 7h mariné au sirop d'agave et bergamote



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
	Travers de veau	300 Gramme
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	100 Gramme
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	40 Gramme
244550	Ciboulette coupée CE2 500 g Bon&Engagé	10 Gramme
	Bouillon de légumes	1 Litre
	Bergamote	1 Pièce
	Sirop d'agave	100 Gramme
	Oignon blanc en botte	20 Gramme
	Oignon rouge	10 Gramme
	Sel, poivre, poudre de réglisse	PM

Etapas de préparation

- 1 Blanchir les travers de veau au bouillon de légumes. Réserver.
- 2 Mettre le travers de veau en marinade dans du sirop d'agave réduit avec du jus de bergamote puis ajouter la poudre de réglisse, le sel et le poivre. Mettre sous vide et laisser mariner 6 heures.
- 3 La cuisson se fera au four, température stabilisée à 85°C dans le sous vide, pendant 7 heures.
- 4 Laissez reposer 20 minutes avant d'ouvrir la poche. Vérifier l'assaisonnement et réserver.
- 5 Réaliser une poêlée avec les fèves de soja et les tomates cerises puis ajouter les oignons rouges et les oignons blancs en botte.
- 6 En fin de mijotage, déglacer les légumes avec le jus de cuisson des travers, laisser réduire et vérifier l'assaisonnement.
- 7 Dresser comme sur la photo. En finition, ajouter la ciboulette.

Travers de veau de 7h mariné au sirop d'agave et bergamote

L'astuce du chef



Il est important pour garder le moelleux de la viande de procéder à un pochage avant la mise en cuisson.

Cette recette peut se décliner avec un paleron de veau ou de bœuf.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid