

## RECETTE SAUTER 2022

### TITRE : Rôti de veau d'Aveyron choux farcis gourmand

#### FOUR cuisson vapeur : Défi de Charlotte

#### > Faire une recette vapeur pour un déjeuner en famille. (Rôti)

**TEMPS DE PREPARATION :** 10 min

**TEMPS DE CUISSON :** 30 min

**NOMBRE DE PERSONNE :** 4P/6P/8P

<b>INGREDIENTS</b>	<p>Rôti :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 rôti de veau d'Aveyron et du Ségala de 1kg</li><li>80 g de beurre</li><li>60 cl de cidre brut</li><li>Fleur de sel</li><li>Poivre du moulin</li><li>2 oignons des Cévennes</li><li>4 gousses d'ail</li></ul> <p>Choux farcis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 chou vert</li><li>2 gousses d'ail</li><li>130 g champignons de paris</li><li>30 g de pignons de pin</li><li>1 oeuf</li><li>120 g de Ricotta</li><li>4 branches de coriandre</li><li>20 g de raisins secs</li><li>4 branches de persil</li><li>4 branches d'estragon</li><li>Huile d'olive</li><li>3 échalotes</li></ul>
<b>ETAPE 1</b>	<p>Le rôti : Éplucher et ciseler les oignons. Ecraser les gousses d'ail. Mettre les oignons et l'ail dans une cocotte et les faire revenir dans le beurre, assaisonner en sel et poivre. Ajouter le rôti et le faire revenir jusqu'à coloration. Déglacer au cidre, couvrir la cocotte et mettre au four fonction vapeur, saisir le poids du rôti et laisser cuire le temps indiqué. À la sortie du four, laisser le rôti reposer 10 min à couvert. Mettre le jus encore dans la cocotte à réduire sur la plaque.</p>
<b>ETAPE 2</b>	<p>Les choux farcis : Blanchir les feuilles de chou dans un grand volume d'eau bouillante. Les égoutter puis les plonger dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Faire revenir les échalotes ciselés, ajouter l'ail et les champignons, puis les pignons. Laisser refroidir.</p> <p>Dans un bol, mélanger l'œuf et la Ricotta, y ajouter les raisins et les herbes hachées puis la farce champignons. Récupérer une feuille de chou bien essorée, couper la nervure, garnir d'une cuillère de farce et la rouler sur elle-même. Répéter l'opération pour 5 autres feuilles. Disposer dans un plat type plat à gratin et les ajouter dans le four avec le rôti 25 min.</p>
<b>ETAPE 3</b>	<p>Dresser le rôti dans un plat, accompagné des choux farcis, assaisonner en fleur de sel et poivre du moulin. Servir aussitôt</p>
<b>ETAPE 4</b>	
<b>ETAPE 5</b>	
<b>DRESSAGE</b>	<p>On peut remplacer le veau par du porc.</p>
<b>ASTUCES</b>	

