

Roulé de veau à l'italienne (sauge et jambon cru)

Bonjour à toutes et tous

Il ne vous a sans doute pas échappé que la fête des mères est pour ce dimanche et que celle des pères ne va guère tarder. A cette occasion, mari, petits gourmands et moi même essayons de rendre visite aux grands parents. Nous nous retrouvons souvent « grand repas de fête de famille » où l'on met les petits plats dans les grands et où je mets mon tablier pour cuisiner du « qui sors de l'ordinaire » .

Dans ce repas, la pièce de viande et le dessert sont les éléments centraux pour lesquels mes proches sont assez friand de nouveautés. En conséquence, je cherche toujours des nouvelles recettes et ai toujours 2-3 magazines de cuisine dans mes valises pour m'inspirer (On ne se refait pas :p). L'année dernière par exemple, j'avais trouvé dans un magazine un **roulé de veau** parfumé à l'italienne, c'est à dire une belle noix de veau pâtissière ouverte en portefeuille, garnie de sauge et de jambon cru, puis que l'on cuit doucement. Cette recette de veau roulé a été tenté pour la fête familiale... et très sincèrement, j'ai rarement vu ma famille et mes parents se régaler autant. Les parfums étaient au rendez vous avec la sauge et le jambon cru. Avec sa cuisson lente, la viande était très tendre et juteuse. La petite sauce présente avec amenait le petit plus d'onctuosité que l'on apprécie dans les plats familiaux. C'est

Cette année, je voulais partager la recette avec vous afin que vous pussiez vous régaler en famille. J'espère que cela vous plaira. ! Bonne journée



- ROULÉ DE VEAU À L'ITALIENNE -

Recette : Roulé de veau à l'italienne (sauge et jambon cru)

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 min + 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 noix de veau pâtissière de 1kg ou 1 rôti de veau de 1kg (1)
- 100 g de jambon de parme
- 5-6 belles feuilles de sauge
- 60 g de parmesan

Pour la cuisson :

- 4 échalotes
- 200 ml de fond de veau reconstitué
- 1 feuille de sauge + 1 brin de thym
- 1 cuillère à café de maïzena

Réalisation

Étape 1 : Formation du roulé

- Prenez votre pièce de veau puis parez le (= retirer le gras et les nerfs autour). Incisez le pour le découper en portefeuille c'est-à-dire une grande bande de viande fine. Si vous ne savez pas le faire n'hésitez pas à le demander à votre boucher lors de l'achat.

- Lavez la sauge, coupez en morceaux, puis répartissez sur la viande Répartissez également le jambon de parme et le parmesan.
- Repliez la viande en la roulant bien serré.
- Ficelez le tout en rôti (2) et réservez au frais jusqu'à la cuisson.

Étape 2 : La cuisson

- Épluchez puis émincez les échalotes.
- Dans une sauteuse large (= suffisamment large pour rentrer votre roulé), faits chauffer un bon filet d'huile d'olive. Disposez la viande, puis faites la revenir sur toute les faces jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Retirez la, réservez, puis remplacez par les échalotes. Faites revenir jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Ajoutez le fond de veau, un peu d'eau, thym et sauge, puis portez à ébullition 2 minutes en grattant les sucs.
- Remettez la viande, baissez à feu doux, puis laissez mijoter 40 minutes à couvert.
- Sur la fin, délayez la maïzena dans un peu d'eau, versez dans la sauce en mélangeant bien, salez, poivrez, puis laissez finir de cuire environ 10 minutes sans couvrir.

Servez ce roulé veau italienne bien chaud.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

Astuces :

- (1) Choix de la viande : Si vous pouvez, essayer de trouver de la « noix pâtissière » de veau car c'est un des morceaux les plus tendres. Si vous n'en trouvez pas (ou qu'elle est trop onéreuse) le rôti de veau ou noix de veau est bien adaptée à cette recette.
- (2) Pour vous faciliter la vie lors du ficelage, je vous conseille de trouver des élastiques de cuisine. Ils sont très simples à utiliser, permettent une bonne tenue, et sont ré-utilisables.
- *A l'avance* : N'hésitez pas à préparer le rôti jusqu'à 24h à l'avance (sans le cuire), cela lui permettra de se parfumer d'autant mieux.
- *Accompagnement* : Ce roulé veau s'accompagnera bien de tagliatelles fraîches, galettes de courgettes, gratin de courgette, ou encore du potimarron rôti en saison.
