

CARRÉ DE VEAU À LA MOUTARDE ET AU MIEL



Portion(s) : 6 - 8
Préparation : 30 min
Cuisson : 1h05
Repos : 10 min
Mode de préparation : Four

Source : *Coup de pouce*, décembre 2008

<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/recettes/plats-principaux/viande/carre-de-veau-a-la-moutarde-et-au-miel/r/4659>

INGRÉDIENTS

- 1/4 t (60 ml) de moutarde de Meaux (moutarde à l'ancienne)
- 2 c. à tab (30 ml) de miel liquide
- 2 c. à tab (30 ml) de chapelure nature
- 1 carré de veau paré (environ 3 lb/1,5 kg)
- 2 c. à tab (30 ml) d'huile d'olive
- 1 1/2 t (375 ml) de carottes, oignons et céleri mélangés, coupés en petits dés (de type Saladexpress)
- 1 t (250 ml) de vin blanc sec
- sel et poivre noir du moulin

RÉPARATION :

1. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le miel et la chapelure. Réserver. Badigeonner le carré de veau de l'huile. Saler et poivrer. Dans un grand poêlon allant au four, étendre le mélange de légumes et y déposer le veau. Mettre le poêlon au four préchauffé à 450°F (230°C) et cuire pendant environ 15 minutes. Retirer du four.
2. À l'aide d'une cuillère, étendre le mélange de moutarde réservé sur le carré de veau en pressant pour le faire adhérer. Réduire la température du four à 350°F (180°C) et poursuivre la cuisson de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre du carré de veau indique 160°F (70°C) pour une viande rosée ou jusqu'au degré de cuisson désiré.
3. Mettre le carré de veau sur une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer pendant 10 minutes. Entre-temps, verser le vin dans le poêlon et porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 3 à 5 minutes.
4. Au moment de servir, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, découper le carré de veau entre les côtes et arroser de la sauce au vin blanc et aux légumes.

ASTUCE

La viande de veau ne doit pas être trop cuite et supporte d'être légèrement rosée. Elle garde ainsi tout son moelleux et son juteux