



Côtes de Veau de grain du Québec à la Mistelle de fraises

Recette tirée du site « Veau de grain du Québec »,
<http://www.veaudegrain.com/recette.php?page=&idDetail=343> , site visité le 30 septembre 2010.

Côte de veau de grain à la Mistelle de fraises de la Ferme Guy Rivest

**Préparation**

Express

Budget

Abordable

Mode de cuisson

Grillé

Coupe

Carré

Temps de cuisson

Moins de 10 minutes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4

4 côtes de veau de grain

Sel et poivre du moulin

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

800 ml (3 tasses) de brunoise (carottes, poivrons, oignon et céleri en petits dés)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 tasse d'orge ou de boulghour cuit

Sauce

30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes grises hachées

15 ml (1 c. à soupe) de poivre vert

15 ml (1 c. à soupe) de beurre
125 ml (1/2 tasse) de *Mistelle de fraises* de la Ferme Guy Rivest
180 ml (3/4 tasse) de sauce demi-glace
4 à 6 fraises fraîches du Québec, si disponibles

Préparation

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Assaisonner les côtes de veau et les faire revenir dans du beurre environ 2 minutes de chaque côté. Finir la cuisson au four environ 10 minutes. La cuisson idéale est de 65 °C (150 °F) à cœur.

Sauter la brunoise dans l'huile d'olive environ 8 minutes. Ajouter l'orge ou le boulghour. Réserver.

Pour faire la sauce, faire fondre le beurre, ajouter le poivre vert et faire suer les échalotes. Déglacer avec la *Mistelle de fraises* et mouiller avec la sauce demi-glace. Laisser mijoter deux minutes.

Pour le service, déposer la brunoise dans les assiettes, ajouter la côte de veau et la sauce. Décorer de fraises en quartiers.

Note : on peut remplacer les côtes de veau de grain par des côtelettes