

STEAK DE VEAU GRATINÉ

Mise en place et préparation: env. 1 h

Gratinage: env. 30 min

Pour un grand plat à gratin d'env. 3 litres, graissé

1 litre **de bouillon de bœuf** porter à ébullition dans une grande casserole

200 g **de riz rouge complet**
(p.ex. Fine Food Pachcha
Perumal Rice)

rincer sous l'eau froide, égoutter, ajouter,
faire cuire sur feu moyen env. 40 min en
remuant de temps en temps

500 g **de poireau**, en fines lanières

ajouter, mélanger, poursuivre la cuisson sur
feu doux env. 10 min à couvert en remuant
de temps en temps

1,8 dl **de demi-crème à sauce**

50 g **de fromage à pâte dure**
(p.ex. Pecorino Romano),
en copeaux

½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

incorporer, répartir dans le plat graissé

100 g **de fromage à pâte dure**
(p.ex. Pecorino Romano)

ajouter en copeaux

Gratinage: env. 15 min au milieu du four préchauffé à 200°C, retirer.

1 c. à soupe **de beurre à rôtir**

bien chauffer dans une poêle

4 **steaks de veau**

(d'env. 150 g/2 cm d'épaisseur)

saisir env. 1 min sur chaque face, retirer

½ c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

saler et poivrer, poser sur le gratin

Crumble

1 **orange non traitée**

râper le zeste, réserver. Décalotter des deux
côtés, puis peler à vif. Avec un couteau
bien aiguisé, dégager les quartiers entre les
membranes blanches, tailler en petits dés,
ajouter au zeste

10 **olives vertes dénoyautées**,
grossièrement hachées

3 c. à soupe **d'amandes mondées moulues**

1 c. à soupe **d'huile d'olive**

mélanger le tout avec l'orange, répartir
sur les steaks, faire gratiner encore 14 à
16 min

Par personne: lipides 38 g, protéines 52 g, glucides 44 g, 3043 kJ (728 kcal)

