

CÔTES DE VEAU AU FENOUIL

Novembre 2003 (Actualisé en décembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 4 côtes de veau avec os (650-700 g)
- ★ 4 petits fenouils (1 Kg)
- ★ 80 g de beurre ou de margarine (40 + 40)
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, 2 Poêles

Préparation : 10 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 12,40 € (soit 3,10 € par personne)



Recette :

Passer les bulbes de fenouil sous l'eau fraîche, les égoutter. Supprimer les bouts de tiges qui dépassent des bulbes, couper ceux-ci dans la hauteur en tranches de 1 cm d'épaisseur et réserver quelques feuilles. Éliminer la partie dure du talon. Porter à ébullition une grande casserole d'eau, ajouter une cuillère à café de gros sel gris de Guérande et y jeter les morceaux de fenouil. Maintenir à légère ébullition durant 40 minutes. Rafraîchir dans de l'eau froide, égoutter.

Dans une poêle, faire fondre 40 g de beurre (margarine), déposer les morceaux de fenouil, saler, poivrer et laisser cuire à feu doux, jusqu'à coloration dorée en retournant souvent. Dans une seconde poêle, faire fondre le reste de matière grasse, et à feu mi doux faire colorer sur les deux faces les côtes de veau salées et poivrées une vingtaine de minutes. Déposer les côtes de veau dans le plat de service, verser les fenouils dans la poêle de cuisson des côtes de veau, remuer une minute à feu moyen pour absorber les sucs de la viande. Disposer les fenouils autour des côtes de veau, décorer avec les feuilles réservées et servir aussitôt.

i Choisir de préférence des **bulbes de fenouil** de petite taille, fermes, bien blancs, striés de vert clair, sans taches brunes et avec un léger parfum d'anis.

Boisson :

Un Cheverny rouge servi à 15°C. (*)

(*) **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.**