

# Veau d'Aveyron et du Ségala

RENDEZ-VOUS DU GOÛT



## \_\_\_ Veau d'Aveyron et du Ségala, purée d'asperges vertes et pointes croquantes \_\_\_

Saison : Printemps / Eté

Type : Plat



4 pers



Facile



A poêler



Prépa : 20 min  
Cuisson : 15 min

### \_\_\_ Ingrédients \_\_\_

- 4 pièces de veau d'Aveyron et du Ségala à poêler (Grenadin, côte, escalope)
- 1 oignon
- 2 bottes d'asperges vertes (500 g)
- 10 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette proposée par : Slowsense

Photo : Slowsense



PDF



### \_\_\_ Préparation \_\_\_

Épluchez l'oignon et l'émincer finement.

Coupez l'extrémité filandreuse des asperges.

Taillez et réservez les pointes puis coupez les tiges en fins tronçons.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites suer l'oignon avec une pincée de sel puis ajoutez les tronçons d'asperges. Salez de nouveau et laissez cuire 3 minutes puis versez de l'eau (ou du bouillon) à mi-hauteur des légumes.

Une fois l'eau évaporée, déposez la poêlée d'asperges dans le bol d'un mixeur, ajoutez 15 g de beurre et la crème liquide. Mixez afin d'obtenir une fine purée et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Dans la même poêle, déposez ensuite les pointes d'asperges vertes et les faire poêler jusqu'à légère coloration (3 minutes environ). Éteindre le feu, salez, poivrez puis ajoutez une noisette de beurre et réservez.

Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois la poêle fumante, déposez les pièces de veau et les cuire 2 minutes de chaque côté. Éteindre le feu, ajoutez une noisette de beurre afin de terminer la cuisson. Salez, poivrez et laissez la viande reposer hors du feu.

### \_\_\_ Astuce \_\_\_

Afin d'apprécier la viande de veau d'Aveyron et du Ségala poêlée, la cuisson « rosée » à cœur est conseillée. Selon l'épaisseur du veau, il se cuit 2 à 4 minutes de chaque côté.

Vous pouvez décliner la purée selon les saisons : une purée de courgette en été, de courge en automne et de céleris en hiver.