



___ Côte de Veau d'Aveyron et du Ségala à la plancha ___

Saison : Printemps / Eté

Type : Plat



6 pers



Facile



A griller



Cuisson : 5 à 10 min
(en fonction de
l'épaisseur)

Recette proposée par : IRVA

Photo : @AurélieFayel



PDF



___ Préparation ___

Demandez à votre boucher de vous préparer 2 côtes de Veau d'Aveyron et du Ségala épaisses de 3 ou 4 cm. Une côte correspond à environ 2/3 convives en fonction de leur gourmandise !

Sortez vos côtes du frigo 30 minutes avant de les faire cuire.

Allumez votre plancha et faites la chauffer. Pour vérifier si elle assez chaude, faites un test. Elle doit crépiter lorsque vous y déposez un petit morceau de viande. Si ce n'est pas le cas, attendez encore un peu !

Lorsque la plancha est suffisamment chaude, déposer vos côtes de veau et lancez le chronomètre pour avoir une cuisson parfaite !

Voici comment calculer la durée idéale de cuisson :

Pour chaque côté comptez : 1 min. + 1 min. / cm d'épaisseur

Pour une côte de 4 cm d'épaisseur : 1 min + 4 min = 5 min de chaque côté

Lorsque la cuisson est terminée pour chaque côté, déposez votre côte dans un plat et laissez reposer entre 5 et 10 minutes, en la couvrant d'une assiette ou d'un papier aluminium si vous avez peur qu'elle refroidisse.

Découpez vos côtes, en suivant l'os puis en tranchant des morceaux de 1 à 2 cm d'épaisseur perpendiculairement à l'os.

Dégustez accompagné d'une salade d'été !

___ Ingrédients ___

- 2 côtes de Veau d'Aveyron et du Ségala d'environ 4 cm d'épaisseur