

Veau d'Aveyron et du Ségala

RENDEZ-VOUS DU GOÛT



___ Nuggets croustillants de Veau d'Aveyron et du Ségala aux graines ___

Saison : Toute l'année

Type : Plat



4 pers



Facile



A poêler



Préparation : 10 min

Cuisson : 6/8 min

___ Ingrédients ___

- 500 g de pavé veau d'Aveyron et du Ségala d'environ 2/3 cm d'épaisseur dans le quasi ou la noix
- 4 œufs
- Mélange de graine (graines de courges, de tournesol, pignon, ...)
- Chapelure
- Farine
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Recette proposée par : Aurélie FAYEL

Photo : @Aurelie_Faye_IRVA



___ Préparation ___

Demandez à votre boucher 500g de pavés de Veau d'Aveyron et du Ségala de 2 à 3 cm d'épaisseur. Si possible, demandez que les pavés soit découpés dans le quasi ou la noix.

Portionnez les pavés en morceaux de la taille d'un nugget (3/4 cm de long sur 2/3 cm de large). Conservez l'épaisseur des pavés (2/3 cm d'épaisseur). C'est essentiel pour une cuisson parfaite !

Salez et poivrez la viande des 2 cotés.

Prenez une petite poignée de mélange de graines de votre choix et hacher-les grossièrement.

Dans 3 assiettes creuses, préparez les ingrédients pour la panure. Dans la première, versez la farine, dans la deuxième, battez les œufs et dans la troisième, mélangez la chapelure avec les graines concassées.

Réalisez l'enrobage des morceaux de Veau d'Aveyron et du Ségala avec la panure dans l'ordre suivant:

1. Enrobez de farine chaque morceau
2. Déposez les morceaux farinés dans l'assiette d'œuf battu. Bien les enrober d'œufs
3. Pour finir déposez les dans l'assiette de chapelure / graine. Bien les retourner afin qu'il y ait de la panure sur toute les faces. Réserver les morceaux sur une assiette.

Faites chauffer une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'huile est bien chaude, déposez délicatement les morceaux enrobés. Laissez cuire au maximum 3 à 4 minutes de chaque côté, ainsi le morceau restera légèrement rosé à l'intérieur. Le Veau d'Aveyron et du Ségala sera plus tendre et savoureux ainsi.

Dégustez immédiatement nature ou avec la sauce de votre choix. Accompagnez-les par exemple d'une poêlée de légumes.