

Veau d'Aveyron et du Ségala

RENDEZ-VOUS DU GOÛT



Côte de Veau d'Aveyron et du Ségala à l'Ail Rose de Lautrec et au Parmesan

Saison : Toutes saisons

Type : Plat



2/3 pers



Facile



A Poêler



Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients

- 1 côte de Veau d'Aveyron et du Ségala (Label Rouge et IGP)
- 2-3 gousses d'Ail Rose de Lautrec (Label Rouge et IGP)
- 1 échalote
- 3 càs d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 2 càs de chapelure
- 2 càs de parmesan râpé
- Quelques feuilles de persil

Recette proposée par : Du Bruit dans la cuisine

Photo : @Du_Bruit_dans_la_cuisine



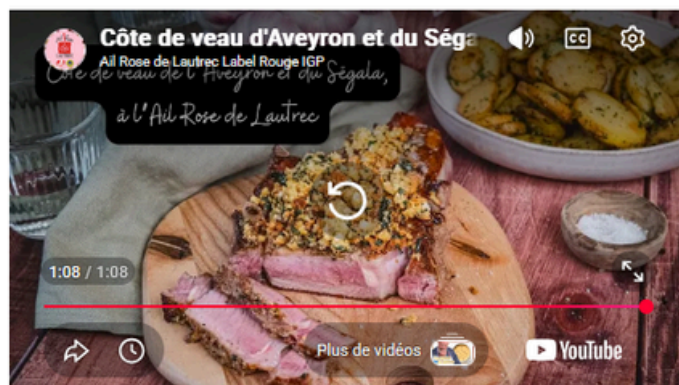
Préparation

Salez et poivrez la côte de veau Veau d'Aveyron et du Ségala. Ciselez l'échalote et hachez 1 gousse d'ail rose de Lautrec.

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec 2 càs d'huile d'olive puis faites revenir la côte de Veau d'Aveyron et du Ségala de chaque côté, environ 1 min par cm d'épaisseur + 1min, soit pour une côte de 4 cm, 5 min de chaque côté. Lorsque vous retournez la côte, ajoutez l'Ail Rose de Lautrec et l'échalote (et de l'huile à nouveau si besoin). Poursuivez la cuisson comme indiqué ci-dessus.

Pour le crumble, hachez 1 à 2 gousses d'Ail Rose de Lautrec et déposez-les dans un petit plat à four, mélangez-les à 1 càs d'huile d'olive, la chapelure, le parmesan et le persil haché. Enfouissez le plat sous le grill pendant 3-4 min jusqu'à ce qu'il soit doré.

Parsemez la côte de Veau d'Aveyron et du Ségala du mélange croustillant.



Recette réalisée en partenariat avec la Région Occitanie et les Qualivores d'Occitanie.