

RECETTE

ROTI DE VEAU AUX GIROLLES

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Rôti de Veau	VPO	1200				
2 Crème Fluide	MG		200			
3 Échalotes	Assais.					5
4 Gousses d'Ail	Assais.					3
5 Fond de Veau	Assais.				1	
6 Bouillon de Bœuf	Assais.		250			
7 Thym, Laurier, Persil	Assais.					
8 Girolles (Surgelées ou Bocal)	LV	250				
9 Sel, Poivre	Assais.					
10 Pelures de Truffes	Assais.					
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Peler 1 gousse d'ail, la couper en fines lamelles, les insérer dans le rôti sur toutes ses faces. Puis le placer dans un plat allant au four. Préchauffer le four th 6 (180°). Préparer le bouillon avec le fond de veau, thym, laurier. Arroser le rôti et placer les échalotes pelées et entières et les 2 gousses d'ail non pelées autour du rôti. Mettre au four 30 mns (20 mns/kilo pour cuisson rosée) environ, en arrosant souvent et le retourner. A la sortie du four, placer le rôti dans du papier alu, réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson, le verser dans 1 casserole, mettre sur feu doux. Ajouter les girolles et les pelures de truffe, mijoter 10 mns en remuant souvent. Verser la crème fluide et réduire jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Au moment de servir, découper le rôti, arroser de la crème. Parsemer de persil ciselé et servir aussitôt.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.