



La Poche de Veau Farcie

« LOU PIECH »



Ouvrir la poitrine de veau (soit sur un seul côté ou en deux).

Préparer les légumes : écosser fèves et petits pois, éplucher les oignons, laver les blettes et retirer les côtes, laver également les fleurs et les courgettes, ne conserver que le coeur des artichauts. Emincer finement les feuilles de blettes blanchies et bien pressées, les oignons, les coeurs d'artichauts, les courgettes et fleurs de courgettes, hacher l'ail et le persil et mettre tous les légumes préparés dans une terrine.

Faire blanchir le riz à l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes, l'égoutter, le rincer à l'eau froide, faire durcir 6 oeufs durs & les débarrasser de leur coquille.

Rajouter aux légumes le riz, le petit salé finement haché, 4 oeufs (non cuits) et le fromage râpé. Mélanger le tout, saler & poivrer au moulin.

Remplir la poche de veau avec la farce obtenue, répartir les oeufs durs entiers dans la farce (ils constitueront un motif décoratif lorsque la poche de veau sera coupée en tranches...). Recoudre l'ouverture de la poche à points serrés avec de la ficelle. Plonger la poche dans l'eau bouillante ou

du bouillon de viande (fond blanc) et cuire à feu moyen pendant 1 heure 30. Laisser refroidir la « poche » qui peut se servir en plat froid ou réchauffée au four.

Couper la poche en tranches d'un centimètre d'épaisseur (la mettre au réfrigérateur pour la couper plus facilement) et la servir à température ambiante ou la faire réchauffer au four doux après l'avoir humectée d'un peu de bouillon.

Variante : après la cuisson, la poche de veau entière peut-être dorée (braisée) au four en l'arrosant plusieurs fois de bouillon qui en réduisant va se colorer, épaissir et former une pellicule sur la poche.

La poche de veau peut être servie avec une sauce tomate ou accompagnée de légumes cuits dans le bouillon comme par exemple pour le pot-au-feu.

Ingrédients :

Ingrédients indiqués pour une poitrine de veau de 2 kg à 2,4 kg.

2,000 kg à 2,400 kg de poitrine de veau

0,200 kg de petit salé maigre

10 oeufs (6 pour durs en décoration et 4 pour liaison de la farce)

1,500 kg de feuilles (vert) de blette

0,500 kg de petits pois à écosser (0,150 à 0,180 kg une fois écosés)

0,500 kg d'oignons blancs ou de cébettes

0,400 kg de petits artichauts violets (en saison)

0,500 kg de fèves à écosser (en saison)

0,050 kg de riz rond du Piémont ou de Camargue

0,100 kg de fromage sec de vache de montagne ou du sbrinz

0,050 kg d'ail (50 g soit 2 gousses d'ail) & 0,050 kg de persil

Sel gros & sel fin / poivre du moulin

Variantes : en saison, 4 fleurs de courgettes & 0,200 kg de courgettes beurre

Temps de préparation : 40 mn / Temps de cuisson : 1 h 30 / Saison : toute l'année, les légumes et la farce sont différents suivant les saisons

Retrouvez toutes les recettes « Cuisine Nissarde, le Respect de la tradition » ainsi que la liste des restaurants labellisés sur le site www.cotedazur-tourisme.com