

# Vitello tonnato de Natura-Veal



Vitello tonnato estival avec du pain grillé, des caprons et des oignons au vinaigre. (Photo : hurrah GmbH)

## Ingrédients pour 4 personnes

Apprêt de la viande : 15 minutes

Préparation et cuisson : 2½ heures

### Ingrédients pour la viande

- 600 g d'épaule entière de Natura-Veal
- sel et poivre
- 4 brins de romarin et autant de thym
- 60 g de beurre
- huile de colza pour saisir
- caprons (à volonté)

### Ingrédients pour la sauce au thon

- 100 g de thon blanc
- 2 filets de sardine
- 30 g de mayonnaise
- 10 g de yogourt nature
- 1 cc de câpres
- ½ citron bio, zeste et jus
- 1 cc de moutarde douce ou de Dijon
- 2 cs de vin blanc
- 3 cs de bouillon de légumes ou de fond de veau
- sel et poivre

### Préparation de la viande (rôtissage au four)

Assaisonner l'épaule de veau et la dorer de tous les côtés. Placer la viande sur une grille et l'enfourner à 150 °C, chaleur tournante. Piquer un thermomètre et cuire jusqu'à atteindre une température à cœur de 62 °C (env. 45 min). Laisser refroidir.

### Préparation de la sauce au thon

Mixer finement tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement. Pour une sauce plus liquide ou plus épaisse, varier la quantité de bouillon de légumes ou de fond de veau.

Couper l'épaule de veau cuite en fines tranches, la servir garnie de la sauce au thon et des caprons. Des tranches de pain grillées et des oignons au vinaigre constituent un accompagnement idéal.

Vous trouverez une idée de recette pour cuisiner les oignons dans la nouvelle brochure de recettes de Vache mère Suisse, que vous pouvez commander dans le shop ou lire en ligne en scannant le code QR.



**Si vous voulez gagner du temps en été, vous pouvez aussi utiliser de fines escalopes de veau au lieu du rôti. Pour cela, faire revenir brièvement les escalopes des deux côtés et les servir.**