

Difficulté 

Viande : Veau

Morceaux : Épaule

Boulettes de Veau du Limousin au piment d'Espelette, Rocamadour et salade mâche



Recette de Aurélien DEMARS
L'Adéquate (87-Saint Hilaire
Bonneval)



TEMPS

Préparation : 25 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 4 min



PARTS

Recette pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 400 g de viande de Veau du Limousin, hachée (épaule ou jarret)
- 10 g d'estragon haché
- 2 échalotes ciselées
- 1 pointe de couteau de piment d'Espelette
- 4 rocamadours
- 100 g de farine
- 2 œufs battus
- 100 g de chapelure blanche
- Huile pour friture
- Sel, poivre du moulin



PRÉPARATION

1. Mélangez le veau haché, l'estragon, les échalotes, salez et poivrez, assaisonnez de piment d'Espelette.
2. Coupez les rocamadours en quatre.
3. Réalisez des boulettes régulières dans le creux de la main et insérez au centre un morceau de rocamadour (comptez 4 boulettes par personne).
4. Farinez les boulettes, trempez-les ensuite dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.
5. Faites frire les boulettes de veau pendant 3 à 4 minutes dans une huile à 190 °C.
6. Dressez sur des assiettes et servez avec une salade de mâche assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique.

Crédit photo Frédéric GUY