

Difficulté 

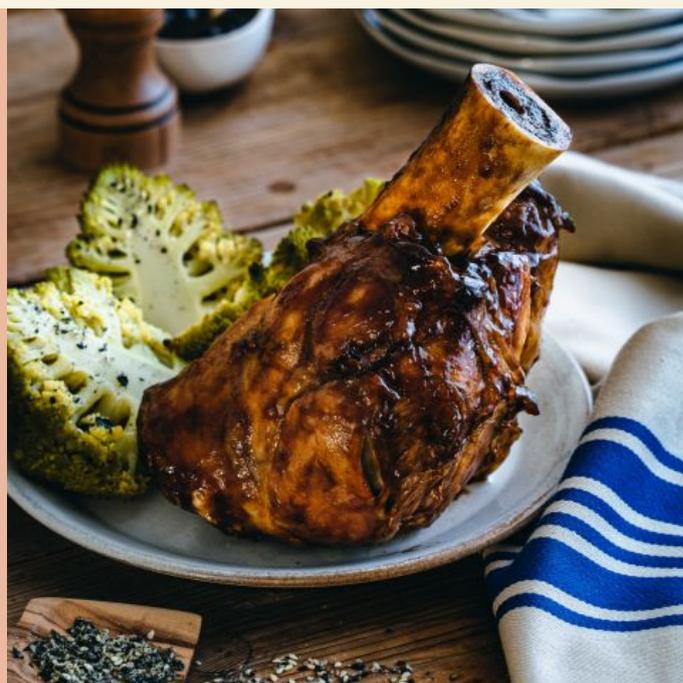
Viande : Veau

Morceaux : Jarret

## Jarret de veau laqué, romanesco, olive



Recette de Anthony ORJOLLET  
Elements (64-Bidart)



### TEMPS

Préparation : 45 min

Modes de cuisson : à griller ou rôtir

Temps de cuisson : 25 min

### PARTS

Recette pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

- 1 jarret de veau
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- 3 cuillères huile de tournesol
- 1 chou romanesco
- Piment d'Espelette
- Sel

#### Pour le glaçage :

- 10 cl de Tamari
- 1 c.à.c moutarde
- 1 c.à.s Mirin (Sweet Saké)
- 15 cl jus de veau réduit
- 4 cl huile de sésame

#### Pour l'accompagnement :

- 100 g olives noires dénoyautées
- 10 cl huile d'olive

#### Pour le gomasio maison :

- 35 g sésame blanc
- 35 g sésame noir
- 10 g algues séchées (wakamé ou laitue de mer)
- 2 pincées fleur de sel

#### Pour la finition :

- Piment d'Espelette
- 5 cl verjus ou jus de citron vert

### PRÉPARATION

1. Préparer une casserole d'eau froide, plonger le jarret puis porter à ébullition 1 min. Sortir le jarret et le rincer délicatement.
2. Préparer une large casserole d'eau, 1 oignon clouté de girofle, 3 carottes et un bouquet garni.
3. Porter l'eau à 80°C, plonger le jarret et laisser cuire pendant 1H45 à petits frémississements.
4. Sortir le jarret sur une grille et laisser doucement refroidir.
5. Préparer le glaçage du jarret avec le jus de veau, le tamari, le mirin, la moutarde et l'huile de sésame. Badigeonner le jarret avec le glaçage et laissez sécher. Conserver le reste du glaçage.
6. Effeuilier les feuilles du chou romanesco, scalper le pied. Le placer dans un four préchauffé à 220°C pendant 8 min puis baisser la température à 140 degrés pendant 20 min.
7. Mixer les olives avec l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance fine proche de l'huile.
8. Préparer le gomasio : faire griller à feu doux le sésame noir et blanc. Dès l'apparition d'une coloration, ajoutez la fleur de sel et les algues séchées. Continuez à faire griller les graines pendant 3 minutes. Laisser refroidir et passer au pilon. Ou au robot 4 secondes à vitesse forte.
9. Trente minutes avant le repas, faire chauffer le four à 140°.
10. Glacer le jarret avec un pinceau et enfourner 5 min puis ressortir le jarret, le glacer, ré-enfourner. Répéter cette action 5 fois toutes les 5 minutes. Sortir le jarret et laisser reposer quelques minutes.
11. Réchauffer le chou romanesco au four. Le déposer dans un plat avec le jarret puis assaisonner avec le jus de citron vert et le piment d'Espelette.
12. Servir avec l'huile noire et le gomasio maison. Dégustez !

Crédit photo Sophie François-Mulhens