

-Des idées de recettes pour surprendre les papilles de vos convives !

SAUTÉ de TENDRE D'OC AU CITRON, AU THYM ET AUX OLIVES VERTES

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

1 kg de basses côtes de Tendre d'Oc en cubes
2 oignons (doux des Cévennes)
3 gousses d'ail nouveau
15 cl de vin blanc sec
1 c. à soupe d'extrait de bouillon bio de légumes
1 citron
Thym
150 g d'olives vertes
Poivre et sel, huile d'olive

Préparation

- Dans une cocotte, faire revenir dans de l'huile d'olive, les morceaux de viande sur toutes leurs faces. Les retirer et les réserver. Jeter le gras.
- Hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir dans la cocotte. Quand ils sont translucides, ajouter le vin, l'extrait de bouillon, l'écorce râpée du citron et le thym. Rajouter la viande et couvrir d'eau.
- Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant une heure.
- Ajouter les olives, poivrer et prolonger la cuisson pendant 30 min.
- Servir la viande recouverte de sauce et accompagner de pâtes, de purée de pommes de terre ou de riz ...

ESCALOPES CRÈME ET CIBOULETTE

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

4 escalopes de Tendre d'Oc
20 cl de crème liquide
15 g de beurre
25 g de fleur de maïs Maïzena
ciboulette
sel et poivre

Préparation

- *Couper les escalopes en deux.*
 - *Mélanger la fleur de maïs Maïzena avec une pincée de sel.*
 - *Enfariner chaque morceau de viande dans le mélange.*
 - *Faire fondre le beurre dans une poêle à feu doux et ajouter les morceaux de viande sur une seule épaisseur.*
 - *Les faire revenir rapidement de chaque côté.*
 - *Réserver la viande.*
 - *Ajouter la crème liquide dans la poêle et faire réduire pendant environ 1 à 2 min.*
 - *Remettre la viande dans la poêle, mélanger et prolonger la cuisson à feu doux pendant 1 min.*
- Servir avec un peu de poivre et de ciboulette.*

TAJINE DE TENDRE D'OC AUX ABRICOTS

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

1 kg de Tendre d'Oc en morceaux
(épaule coupée en gros dès de 3 cm)
400 g d'abricots dénoyautés
125 g de noix
2 oignons émincés
50 g de beurre
3 gousses d'ail
1 g de safran
1 c. à café de cumin, paprika, cannelle
1 botte de coriandre et persil

Préparation

- *Faire revenir la viande avec les oignons émincés, l'ail et le beurre pendant 10 min.*
- *Ajouter les épices. Couvrir d'un litre d'eau et cuire à couvert pendant 1h à feu doux.*
- *Ensuite ajouter les abricots et les noix.*
- *Poursuivre 20 min la cuisson à feu doux sans couvercle.*
- *Servez avec de la semoule.*

BROCHETTES DE TENDRE D'OC ET DE LEGUMES

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

600 g de Tendre d'Oc
tomates et oignons
1 botte de basilic
1 c. à café de vinaigre de vin
6 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation

- *La veille laver et hacher le basilic, puis découper la viande en petits morceaux. Les mélanger avec le basilic, l'huile et le vinaigre dans un grand saladier et laisser mariner au réfrigérateur.*
- *Préparer des brochettes en intercalant des morceaux de veau avec les légumes (tomates et oignon) coupés puis faire griller pendant environ 5min à la plancha, à la poêle ou sous le grill du four, en les retournant à mi-cuisson.*
- *Servir les brochettes chaudes.*

TENDRON DE TENDRE D'OC AU ROMARIN

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

1 kg de travers de poitrine de Tendre d'Oc

2 gousses d'ail

4 branches de romarin

4 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Préparation

- *Détailler 8 tranches de Tendre d'Oc et laisser mariner pendant environ 20 min dans le mélange d'huile, de romarin et d'ail écrasé.*
- *Griller les travers au barbecue.*
- *Servez avec une salade de tomates.*