

Côtes de Veau au Fenouil



Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

- 2 côtes de veau
- 1 fenouil
- 20 cl de crème fraîche épaisse allégée ou pas
- 1/2 c à café de fond de veau
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Persil

Préparez le fenouil : Éliminez la partie verte du fenouil.

Coupez le fenouil en 2 parties.

Ôtez la partie dure à la base du fenouil en vous aidant d'un couteau. *Utilisez un petit couteau et coupez en forme de cône comme vous le feriez pour enlever la partie dure d'une endive.*

Coupez le fenouil de nouveau en 2 parties, puis émincez chaque partie assez finement. *Vous pouvez aussi le couper à l'aide du robot trancheur avec une grille fine.*

Passez le fenouil émincé sous l'eau froide.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites dorer les côtes de veau 2 à 3 minutes de chaque côté selon l'épaisseur de la viande. *Il est important de ne pas trop cuire le veau pour qu'il conserve toute sa saveur et sa tendreté. Chez nous nous l'aimons légèrement rosé.*

Salez légèrement et poivrez en fin de cuisson.

Réservez les côtes de veau dans une assiette et couvrez pour les garder au chaud.

Dans la même poêle, faites revenir le fenouil émincé. Ajoutez le jus de citron. Salez et laissez fondre 5 minutes sur feu moyen.

Mélangez la crème avec le fond de veau. Recouvrez le fenouil avec ce mélange. Laissez cuire 3 minutes sur feu vif.

Parsemez de persil haché.

Vous pouvez remettre les côtes de porc avec le fenouil pour réchauffer le tout.

Servez aussitôt.