

## « COCARDE » DE VEAU GRILLÉE



4 personnes | Préparation : 15 mn | Cuisson : 15 mn

(2 cocardes par pers.)

Couper le rôti de veau en 8 tranches de 2 cm d'épaisseur environ.

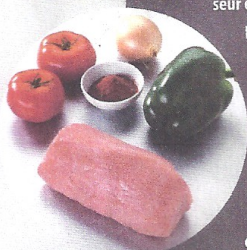
Découper chaque poivron en 8 lanières.

Couper chaque oignon et tomate en quartiers.

Sur chaque pique, enfiler dans l'ordre :

1 lanière de poivron + 1 quartier de tomate + 1 quartier d'oignon.

Planter 4 piques garnies aux points cardinaux de chaque tranche de veau, afin de former les cocardes.



### INGRÉDIENTS

- ▶ Rôti de veau (1 kg) sous-noix
- ▶ 8 oignons
- ▶ 8 tomates
- ▶ 2 poivrons
- ▶ Paprika
- ▶ 32 piques en bois de 10 cm

### Barbecue :

Sur une grille bien chaude, sans flamme, faites griller les cocardes 4 à 5 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée de la viande et jusqu'à 8 à 9 minutes pour une cuisson à point.

Saupoudrer de paprika sur chaque face 2 minutes avant la fin de la cuisson.

### Suggestion d'accompagnement :

Pommes de terre en papillotes

Laver 4 grosses pommes de terre, sécher et envelopper dans une feuille d'aluminium. Mettre les papillotes dans la braise ou sur la grille dès le départ du barbecue (cuisson 30 mn).

Retrouvez toutes nos recettes sur [interbovibretagne.fr](http://interbovibretagne.fr)



## Rôti de veau épaule printanier en cocotte aux carottes et aux champignons

Temps de préparation : 20 minutes / temps de cuisson : 1 h30 à feu très doux

### Ingrédients :

- 1 rôti de veau épaule de chez Jean
- 5 carottes du petit potager de Sophie et François
- 250 g de champignons du marché du dimanche de Quéven
- 4 petites pommes de terre du petit potager ou de chez Yves
- 1 oignon du petit potager
- un peu d'huile d'olive
- sel et poivre - une petite feuille de laurier
- 1 verre de vin blanc (20 cl environ) ou une cuillère d'eau de vie

### Préparation de la recette :

Faire dorer le rôti dans un peu d'huile d'olive puis ajouter l'oignon émincé, les carottes en rondelles, les champignons, le sel et le poivre.

Ajouter le vin blanc ou la cuillère d'eau de vie et 1 verre d'eau.

Fermer la cocotte et laisser cuire à feu très doux.

Au bout d'1 heure de cuisson rajouter les 4 pommes de terre coupées en 2 et une petite feuille de laurier.

Continuer la cuisson 30 minutes.

Laisser la viande reposer quelques instants.

La découper en tranches fines avant de servir.

Accompagner d'une salade verte....du petit potager