

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

PICCATA DE VEAU AU FENOUIL

600 g de noix de veau coupée
en tranches fines

2 cuill. à café de graines de fenouil

4 cuill. à soupe de persil plat
grossièrement ciselé

1 citron

80 g de beurre

1 cuill. à soupe de farine

Sel et poivre du moulin

500 g de noix de
veau pour 4/5 pers

1. Salez et poivrez les tranches de veau. Mettez-les dans un sac en plastique alimentaire avec la farine et secouez le sac quelques secondes. Les tranches de veau seront bien farinées.

2. Faites fondre 40 g de beurre dans une grande poêle antiadhésive. Posez les tranches de viande et faites-les revenir 3 minutes de chaque côté. Égouttez-les et réservez-les dans un plat chaud.

3. Lavez et essuyez la poêle, pressez-y le jus du citron et ajoutez les graines de fenouil. Remuez 2 minutes sur feu vif pour déglacer, puis ajoutez le reste de beurre en parcelles en fouettant vivement.

4. Nappez le veau de sauce, salez et poivrez, parsemez de persil et servez aussitôt. Proposez en garniture du fenouil braisé au vin blanc, un gratin de fenouil au parmesan ou une ratatouille.

La cuisine italienne est sans doute celle qui fait la plus belle part aux recettes de veau, notamment sous forme de petites tranches fines, avec un parfum de sauge, de fenouil ou de basilic, sur le modèle des saltimbocca. Demandez au boucher de détailler le morceau de noix de veau en tranches rondes et régulières de 25-30 g chacune.