



Les plats principaux

Gevulde kalfskotelet met citroenmarinade

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 côtelettes de veau (grandes (d'environ 250 g))
3 citrons
300 grammes fenouils
1 kilogramme Pureé de pommes de terre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Pour la marinade

1 citron (le jus et l'épluchure râpée)
8 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de sauge (fraîche, hachée fin)
2 cuillères à soupe d'échalotes (hachée fin)
4 cuillères à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de gousse d'ail (hachée fin)
1 cuillère à soupe poivre noir (du moulin)

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients de la marinade dans un grand sac à surgelé et ajoutez-y les côtelettes. Secouez bien le tout et mettez une nuit au frigo. Le jour de l'utilisation séchez tout-à-fait les côtelettes. Tranchez les côtelettes dans l'épaisseur aussi loin que possible de façon à former une enveloppe que vous pourrez farcir.

Coupez le fenouil finement et étuvez-le dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. Fourrez le fenouil dans les côtelettes et cuisez ensuite celles-ci sur le grill 5 minutes de chaque côté à feu fort, en même temps que les quartiers de citron. Entretemps réchauffez la purée et mélangez-y quelques cuillères de marinade. Laissez reposer la viande encore 5 minutes sous une feuille d'aluminium et servez-la avec la purée et les quartiers de citron grillés.

