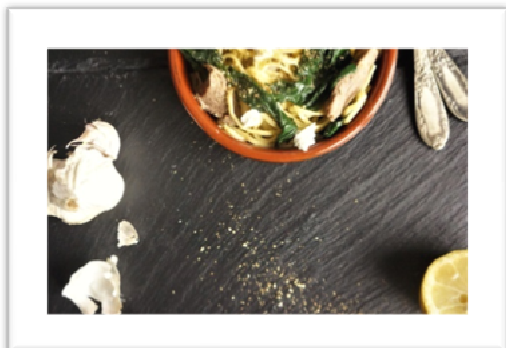




Toque & Tablier



Spaghettis croustillants au citron, veau et épinards

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Bien s'organiser : La seule chose que vous pouvez cuire en avance c'est la panure (vous la conserverez dans un endroit sec et un récipient fermé). Le reste non car vous prendrez le risque de les faire trop cuire. En revanche, vous pourrez laver et préparer les épinards. Découper le chèvre frais et le veau en morceaux comme des sashimis. Comptez 15 minutes pour préparer votre plat (vous laisserez remonter en température le veau avant sa cuisson pour ne pas que sa chair se durcisse à la cuisson).

Ma liste de courses... Chez

Le traiteur italien :

- 300 g de spaghettis frais

Le primeur :

- 200 g d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe rase de zestes de citron
- 2 gousses d'ail

Le crémier - fromager :

- 40 g de beurre
- 200 g de chèvre frais

L'épicier :

- Sel et poivre 5 baies
- 30 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile

Le boucher :

- 600 g d'escalopes de veau (non fines) taillées dans la noix idéalement ou la sous noix.

Mon secret chuchoté à l'oreille : Si votre porte monnaie vous l'autorise, choisissez un veau de lait (veau qui n'aura été nourri que par le lait de sa mère, gage d'une viande bien tendre). Le veau est une viande qui doit se servir rosée. Le challenge dans notre histoire est de ne pas trop faire cuire nos morceaux de veau. Suivez bien mes indications de temps de cuisson pour ne pas que la viande soit trop cuite.

1. **Préparons la panure croustillante** : Pelez et découpez en tous petits morceaux l'ail (pour enlever le germe, regardez mon geste du chef). Prélevez l'équivalent d'une cuillère à soupe de zestes de citron que vous couperez aussi en tous petits morceaux. Dans une poêle anti-adhésive, versez un peu d'huile avec l'ail pendant 3-4 minutes. Ajoutez le zeste de citron et la chapelure et laissez-la dorer en remuant souvent. Salez et poivrez. Réservez dans un récipient fermé.
2. Sortez votre viande du réfrigérateur pour qu'elle remonte à température. Pendant ce temps, lavez et si besoin, enlevez les grosses tiges de vos épinards. Dans une grande poêle, faites fondre doucement votre beurre jusqu'à ce qu'il dore et qu'il dégage une odeur de noisette.
3. En parallèle, faites bouillir de l'eau salée dans une grande cocotte et cuisez vos spaghettis le temps indiqué (moins 2 minutes). Réservez au chaud.
4. Découpez vos escalopes en morceaux comme des sashimis (vous couperez donc vos morceaux de biais). Jetez-les dans votre poêle, salez et poivrez et laissez cuire 1 minute pour les colorer sous feu vif à découvert.
5. Ajoutez les feuilles d'épinards, salez et poivrez, baissez sur feu modéré, couvrez à moitié et laissez cuire 2 minutes supplémentaires (les feuilles doivent « tomber » c'est-à-dire perdre en volume mais pas plus). Réservez dans une assiette - chauffée aux micro-ondes si possible- et à couvert.
6. Pendant la cuisson des épinards, découpez de petits morceaux de chèvre frais.
7. Ajoutez les spaghettis dans la poêle pour qu'ils réchauffent. Mettez dans un plat de service, ajoutez le veau aux épinards, parsemez de chèvre frais, mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire. Et envoyez avec la panure crouillante !