



Curieux d'en savoir plus ?

**SUIVEZ-NOUS !**

- Venez visiter une ferme -

Et donnez-nous votre avis !

INTERPROFESSION  
RÉGIONALE DU VEAU  
D'AVEYRON ET DU SÉGALA

Carrefour de l'Agriculture  
12026 RODEZ Cedex.  
Tel : 05.65.73.78.04  
[veau-aveyron.fr](http://veau-aveyron.fr)



Envie de cuisiner  
avec vos enfants ?



## Chaussons de Veau d'Aveyron et du Ségala

**POUR 24 RISSOLES**

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

MORCEAU : STEAK HACHÉ /  
HACHÉ

COÛT : \*

- 350g de veau d'Aveyron et du Ségala haché
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon
- Sel

- Poivre
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 1 oeuf
- 3 pâtes brisées



Préchauffez le four à 180°C.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon et l'ail émincé et les faites-les revenir à feu doux. Ajoutez la viande de veau hachée et faites cuire pendant 5 min. Réservez et laissez refroidir.

A l'aide d'un emporte pièce de 9,5 cm, détaillez 24 ronds dans les pâtes brisées. Ajoutez l'oeuf à la viande et bien mélanger. Déposez un peu de viande sur le bas d'un cercle de pâte, badigeonnez d'un peu d'eau tout autour puis recouvrez avec la moitié de pâte afin de former un petit chausson en forme de demi lune. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonnez le dessus de chaque rissole avec un jaune d'oeuf mélangé à un peu d'eau, enfournez pendant 20 à 25 min. Dégustez dès la sortie du four.



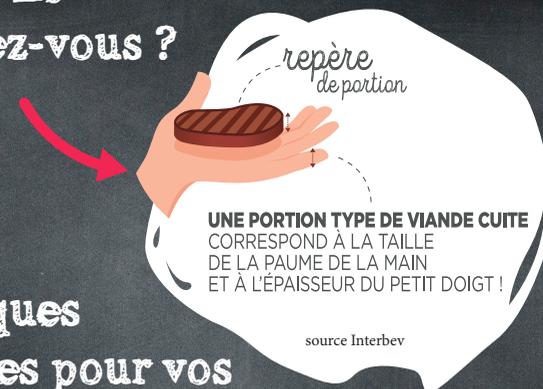
«c'est possible de le faire  
avec votre robot cuiseur» !



**astuce**

Réalisez vous-même votre pâte brisée au robot de cuisine ! Mettez dans le bol 300gr de farine, 1 pincée de sel, 150 gr beurre et 100 gr d'eau tiède puis réglez à 1 minute en fonction épi. Retirez la pâte, formez une boule puis enveloppez-la et placez-la au réfrigérateur pendant 1 heure. Reproduisez plusieurs fois la préparation de façon à avoir 3 pâtes.

Le  
saviez-vous ?



UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE  
CORRESPOND À LA TAILLE  
DE LA PAUME DE LA MAIN  
ET À L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT !

source Interbev

Quelques  
repères pour vos  
morceaux de veau :

			ROBOT CUISEUR
Escalope	100 à 180 gr / personne	1 min par face et par cm d'épaisseur	Pensez à saisir la viande au préalable à la poêle et utilisez l'accessoire pour cuire les viandes. Vous obtenez une cuisson en vapeur douce...
Grenadin	130 à 180 gr / personne	2 min par face à feu vif pour un grenadin de 2 cm	
Rôti	150 à 200 gr / personne	25 min / kg 15 min	1h25
Steak haché	150 à 200 gr / personne	2 min par face	
Côte	1 cote = 1 à 2 personne	1 à 2 min par face à feu vif 25 min / kg	1h15
Sauté/Blanquette	150 à 200 gr / personne	1h30 à feux très doux 40 min	
Pot au feu	150 à 200 gr / personne	1h30 minimum à feu très doux	

La viande de notre veau a d'excellentes **QUALITÉS NUTRITIONNELLES** : source de **ZINC** (pour la croissance), de **VITAMINE B12** (pour les globules rouges) et **PP** (pour le fonctionnement cellulaire). Elle contient du **FER** (indispensable au corps) et **TRÈS PEU DE LIPIDES** (pour garder la ligne) !



MA P'TITE RECETTE  
QUI  
**VEAU**  
LE  
**détour**

Miam !



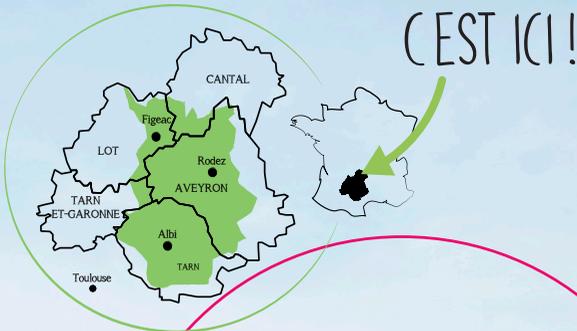
DES FERMES DANS  
VOTRE PANIER

150 éleveurs des contreforts du Massif Central, coopérateurs et porteurs de valeurs, s'engagent depuis plus de 25 ans pour que vous retrouviez cette viande d'excellence dans votre magasin.



WWW.VEAU-AVEYRON.FR

Au nord de l'Occitanie se trouve une région vallonnée : le Ségala



Des familles d'éleveurs s'engagent à vous offrir :



Votre magasin a sélectionné cette viande de qualité et s'engage à :

- DES PRIX ÉQUITABLES POUR LES ÉLEVEURS !
- DES PRIX RAISONNABLES POUR VOUS !

Finis les BlaBlas ! L'engagement de ces gars-là est contrôlé et garanti par 2 Labels :

Récompense des consommateurs : des médailles au Salon de l'Agriculture de Paris



« On mange quoi ce soir ? »

## Veau d'Aveyron et du Ségala à l'Asiatique

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

MORCEAU : ESCALOPE

COÛT : \*\*

- 4 escalopes de veau de l'Aveyron et du Ségala
- 2 cs de sauce soja
- 2 cm de gingembre frais
- 2 gousses ail
- 1 cs de miel
- Sel
- Poivre
- 1 paquet de nouilles chinoises
- 2 poivrons
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon

Préparez la marinade : coupez les escalopes en lanières puis disposez-les dans un saladier, ajoutez le miel, la sauce soja, le sel et le poivre. Râpez le gingembre et les gousses d'ail à l'aide d'une râpe micro-plane. Mélangez bien le tout et laissez mariner quelques instants.

Pendant ce temps, coupez les poivrons en lanières assez fines et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse, faites dorer l'oignon puis ajoutez les poivrons et laissez rissoler 5 à 10 min en remuant régulièrement.

Faites cuire les nouilles selon les indications du paquet. Ajoutez la viande avec sa marinade dans le wok en chauffant à feu vif. Bien mélanger, ajoutez les nouilles et faites sauter

Dégustez immédiatement avec des baguettes.

astuce

Vous pouvez emporter vos restes pour votre pause déjeuner.



« Envie de surprendre ses convives »

## Rôti de Veau d'Aveyron et du Ségala au cidre

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : ENVIRON 25 MINUTES

(15 MIN À 220° + 10 MIN À 180°)

MORCEAU : RÔTI

COÛT : \*\*

- 1 rôti de veau de l'Aveyron et du Ségala d'environ 1kg
- 2 cc d'huile d'olive
- 20g de beurre
- Sel
- Poivre du moulin
- Thym
- 4 pommes
- 50 cl de cidre
- 30g de beurre

Préchauffez le four à 220°C.

Sortez le rôti au moins une heure avant de le cuire du réfrigérateur. Disposez-le dans un plat allant au four, arrosez-le d'huile d'olive et ajoutez les 20 g de beurre coupé en dés sur le dessus. Ajoutez les branches de thym autour du rôti. Enfourez pour 15 min à 220°, arrosez le rôti très souvent avec son jus.

Pendant ce temps, faites réduire le cidre dans une casserole et épéchez et coupez les pommes en quatre puis enlevez le trognon. Disposez les pommes autour du rôti et arrosez-le tout avec le cidre chaud. Finir la cuisson à 180° tout en arrosant régulièrement, votre rôti doit être rosé à coeur.

Sortez-le rôti et enfermez-le dans du papier aluminium pendant une dizaine de minutes. Pendant ce temps, récupérez le jus du plat et faites-le réduire dans une casserole. Ajoutez les 30g de beurre coupés en dés et fouettez la sauce pour bien l'incorporer.

Servez le rôti coupé en tranches accompagné des quartiers de pommes et de la sauce au cidre.

«c'est possible de le faire avec votre robot cuiseur» !



« Envie de gagner des points avec votre belle mère ? »

## Blanquette de Veau d'Aveyron et du Ségala

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 1H30

MORCEAU : SAUTÉ / BLANQUETTE

COÛT : \*

- 700 gr de veau d'Aveyron et du Ségala
- 2 verres de vin blanc sec
- 1 litre d'eau
- 1 gros oignon
- 3 carottes
- 30 g de beurre
- 30 gr de farine
- 1 jaune d'oeuf
- Sel, poivre
- 1 bouquet garni

Mettez les morceaux de veau dans une casserole et couvrir d'eau froide. Portez à ébullition et écumer.

Ajoutez le vin blanc, le bouquet garni, l'oignon émincé, les carottes coupées en rondelles et assaisonnez. Portez à ébullition et cuire 1h30.

Egouttez la viande, dressez dans le plat à service et tenir au chaud.

Réalisez un roux blond avec la farine et le beurre, mouillez avec le jus de cuisson et cuire 10 min. Liez avec le jaune d'oeuf et versez sur la viande. Faites réchauffer sans faire bouillir.

Miam !

astuce

Blanquette express :

Remplacez les morceaux de sauté par de la noix que vous taillerez finement. Ajoutez 8 champignons de Paris que vous couperez en 4, cuire à frémissement avec 30g de beurre, un trait de citron, sel poivre et 10cl d'eau. Faites fondre 40g de beurre et ajoutez 40g de farine. Incorporez au fouet 0.5L de bouillon chaud (bouillon de veau) puis la cuisson des champignons progressivement en fouettant vigoureusement. Ajoutez quelques gouttes de citron. Salez puis ajouter au dernier moment 15 cl de crème mélangée à deux jaunes d'oeuf. Retirez du feu. Ne plus faire bouillir. Au moment de servir, plongez la viande crue dans la sauce chaude, servir aussitôt.

«c'est possible de le faire avec votre robot cuiseur» !

