



Côte de veau aux noix et flan au parmesan

Côte de veau aux noix (pour 4 personnes)

- 4 côtes de veau
- 150gr de cerneaux de noix concassés
- 1 échalote
- 1 verre de sherry « medium dry »
- 100gr de beurre
- 3dl de crème fraîche
- Farine
- Sel et poivre du moulin

Pour la garniture :

- 400gr de gnocchis
- 50 gr de beurre
- Feuilles de sauge fraîche

1/ Assaisonnez et farinez les côtes veau. Faites les dorer au beurre sur les deux faces et débarrassez-les au four pour finir de cuire.

2/ Dans le même ustensile, ajoutez une noix de beurre et faites revenir l'échalote hachée.

3/ Mettre une quantité d'eau salée à bouillir pour les gnocchis.

4/ Déglacez les échalotes avec le sherry, ajoutez la crème et faites réduire.

5/ Pendant ce temps, cuisez les gnocchis à l'eau bouillante salée.

6/ Lorsqu'ils sont cuits égouttez-les. Passez-les à la poêle dans un beurre bien chaud et en dernière minute ajoutez la sauge, sel et poivre.

7/ Dressez vos côtes de veau sur assiette. Ajoutez les cerneaux de noix dans la sauce, et nappez généreusement la viande. Servez avec les gnocchis.



Flan au parmesan (pour 8 flans)

- 6 oeufs entiers
- 2 jaunes d'oeufs
- 100 g de parmesan râpé
- 30 g de pignons de pin
- 30 cl de crème liquide
- 150 g de jeunes pousses d'épinard
- Noix de muscade
- Beurre fondu

Pour la vinaigrette :

- 1 càs de vinaigre de Xérès
- 3 càs d'huile de noix

1/ Préchauffez votre four à 120°.

2/ Badigeonnez de beurre chaque moule à l'aide d'un pinceau de cuisine. Découpez des petits carrés dans du papier de cuisson et disposez-les au fond des moules afin de faciliter le démoulage.

3/ Battez les oeufs dans un saladier. Incorporez-y la crème liquide et le parmesan tout en fouettant. Ajoutez-y un peu de noix de muscade, salez et mélangez.

4/ Faites torrifier les pignons à sec dans une poêle chaude et ajoutez-les à la préparation

5/ Remplissez les moules au 3/4 et enfournez pendant 40'.

6/ Pendant ce temps, préparez la vinaigrette avec le vinaigre de Xérès et l'huile de noix, sel fin et poivre.

7/ Au moment de servir, assaisonnez les jeunes pousses d'épinard avec la vinaigrette.

8/ Disposez vos flans cuits au centre de chaque assiette, entourez-les de pousses d'épinard et servez.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_cote-de-veau-aux-noix-et-flan-parmesan?id=8941195&emissionId=5931