

# Saltimbocca de veau, cima di rapa et pecorino romano

Cuisine du monde / plat



Facile



2



\$\$\$



30min



10min

## L'Italie tout en douceur,

On continue notre semaine italienne avec un classique incontournable: La Saltimbocca. Personnellement, je trouve ce plat génial et si simple. Le mariage entre la douceur du veau, les saveurs fruitées du jambon de parme et la fraîcheur de la sauge en font un plat d'une grande élégance. Accompagné de la cima di rapa et de quelques morceaux de pecorino romano, c'est un vrai petit bonheur. La cima di rapa s'apparente à la famille du brocoli chinois, on en trouve beaucoup dans le sud de l'Italie ou en Galice. Ces feuilles charnues ont une légère amertume qui se marie très bien avec les viande grillées. Alternative : Tu peux remplacer le veau par du porc. Demande à ton boucher qu'il te donne des tranches d'un morceau qu'on appelle la noix.

### Saltimbocca

Tranches de veau 350 grammes, demande à ton boucher de les faire à 5 millimètres d'épaisseur  
Jambon de parme 6 à 8 belles tranches  
Sauge un bouquet  
Huile d'olive  
Beurre  
Pecorino romano  
Pignons de pin  
Cima di rapa (On en trouve chez Coop et Migros en ce moment)  
Sel  
Poivre  
Des cure-dents



1 Ton premier move ça va être de bien attendrir tes tranches de veau à l'aide d'un maillet ou d'une casserole. Tu flanques 3 à 4 bon coups par tranche



2 Ensuite c'est simple, tu assembles avec les cure-dents une tranche de veau avec une tranche de jambon de parme et une feuille de sauge. Répète l'opération pour toutes les tranches et tu réserves sur ton plan de travail.



3 Prends la cima di rapa et tranche là en long morceaux de 5-6 centimètres.



4 Ensuite, tu la flanques 15 secondes dans une belle grosse casserole remplie d'eau bouillante salée.



5 Attention, il faut la rincer immédiatement à l'eau froide pour fixer la chlorophylle (jargon de cuistot : Tu viens de blanchir ta cima di rapa)



6 Pendant que tes légumes refroidissent tu peux toaster dans une poêle tes pignons de pin avec une pincée de sel.



7 Et faire tes copeaux de pecorino.



8. Maintenant tu as le choix tu peux faire simultanément la cime et les saltimbocca mais si tu la sens pas, prends ton temps et fait une chose à la fois. Dans ce cas, commence avec les saltimbocca ça permettra à la viande de reposer (avec de l'aluminium ?) pendant que tu fais sauter tes légumes. Prends ta sauteuse, ajoute un filet d'huile d'olive. Cuisson feu vif - 3 minutes, sauge vers le haut. Attention : on cuit les saltimbocca que d'un seul côté !



9. Ensuite, tu déglaces avec un coup de vin blanc, et tu ajoutes une noisette de beurre pour lier la sauce.



- 10** Dans la même sauteuse que tu as bien rincée, tu déposes un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail, juste légèrement écrasée dans sa cosse. (J'aime le goût de l'ail quand il est léger et subtil, d'ailleurs vous verrez dans les prochaines recettes que je le laisse presque toujours dans sa cosse.) Feu vif, tu fais sauter ta cima di rapa 3-4 minutes. Ta sauteuse doit être très chaude. Ca doit chanter et virevolter. Le but est de réchauffer tes légumes en conservant le croquant et la couleur. Important tu ne sales tes légumes qu'à la dernière minute. Capito ? Ca évitera qu'ils ne rendent une tonne de flotte dans ta sauteuse !



- 11** Ca y est, si tu n'as pas fait de bêtise tu as devant toi un plat léger, sain et goûteux.