



# CÔTES DE VEAU AU GINGEMBRE

Newsletter n°6  
Le 17 Janvier 2009

# Côtes de veau au Gingembre

J'adore le gingembre ... c'est fais, fort... ça a un goût absolument unique.

Quand j'en mange, j'ai m'impression que ça nettoie toutes les idées noires !!

Voici une recette assez simple et une fois que c'est cuit, le plat peut se garder au chaud dans le four sans problèmes ! Ce qui est assez sympa le weekend où on prend son temps.

Temps de préparation : environ 20 mns

Temps de cuisson : environ 30 mns

## □ **Les côtes de veau**

J'enlève la couenne qui se trouve autour des côtes pour éviter que les côtes ne se tordent pendant la cuisson et pour enlever le gras.

Il faut vraiment que les côtes soient assez épaisses et tendres, sinon, ça finit en semelles !!

## □ **Le Gingembre**

Frais, charnu. Ôter la peau avec un simple couteau et râper le (comme des carottes râpées). Cette forme permet au gingembre de garder tout son goût sans être trop présent dans la recette (surtout pour les enfants).

## □ **Du miel**

Le miel servira à caraméliser la sauce.

## □ **Autres ingrédients** : sel, poivre, un peu de vin blanc et de l'eau

## □ **Préparation**

□ Faites revenir les côtes dans de l'huile, du ghee etc ... afin de leur donner un peu de couleur et de croquant (des deux côtés)

□ Une fois qu'elles ont pris une jolie couleur marron, les sortir, baissez le feu et mettez 3 à 4 cuillères de miel (liquide ou non, ça n'a pas d'importance)

□ Laissez le miel fondre, mettez un verre de vin blanc pour enlever le côté collant du caramel et augmentez un peu le feu

□ Mettez le gingembre, les côtes, le sel, le poivre

□ Ajoutez un peu d'eau pour éviter que ça ne brûle et colle

□ Ca doit faire des bulles !

□ Et ça cuit vite

□ Une fois cuit, vous pouvez mettre le plat au four (thermostat 1) et continuer à prendre l'apéro!!

Bon appétit et à Bientôt !!