



### Côte de veau nappée au sésame et salade tiède de légumes croquants

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

Recette pour 4 personnes

#### **Ingrédients**

- 2 côtes de veau sans os Les Eleveurs de chez nous
- 100 g de graines de sésame
- 1 avocat
- 1 poire assez ferme
- 8 jeunes cosses de petits pois
- 500 g de haricots verts
- 8 tomates cerise
- 2 brins de persil plat
- 1 poignée de noix de cajou grillées salées
- 100 g de yaourt nature à la grecque
- 3 cuil. à soupe de jus de citron
- 3 cuil. à soupe d'huile de sésame
- Sel
- Poivre du moulin
- 4 piques à brochettes

1. Divisez les deux côtes de veau sans os Les Eleveurs de chez nous en 4 parts égales et enfitez une pique à brochette dans chacun d'elles dans la longueur. Badigeonnez-les avec 1 cuil. à soupe d'huile de sésame et assaisonnez-les puis passez-les dans les graines de sésame.
2. Equeutez les haricots verts ainsi que les cosses de petits pois que vous recoupez en deux dans l'épaisseur. Plongez le tout dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Egouttez-les.
3. Coupez les tomates en deux, effeuillez et ciselez le persil. Pelez l'avocat et taillez-le en fins quartiers. Lavez et coupez la poire, sans la peler, en fins morceaux.
4. Mélangez tous les légumes, fruits et herbes ensemble. Saisissez au barbecue, à la plancha ou au grill électrique les brochettes de côte de veau désossées.
5. Servez le veau bien grillé avec la salade tiède. Nappez celle-ci d'une vinaigrette réalisée en fouettant le yaourt avec le jus de citron et le reste d'huile de sésame, assaisonnez. Parsemez de noix de cajou.

Cette recette se réalise avec des côtes de veau sans os [Les Eleveurs de chez nous](#), groupement de 139 éleveurs du Grand Ouest, engagés en faveur du bien-être animal, de la satisfaction du consommateur et de la préservation des territoires. Savoureuse, légère et pratique grâce à la diversité de ses découpes, la viande de veau, riche en oméga 3, se prête à toutes les envies de saison.

© StockFood / Adbol, Mikkel