

# VEAU D'AVEYRON ET DU SÉGALA

Au nord de la région Occitanie, 610 familles d'éleveurs préservent le savoir-faire et la tradition des veaux élevés sous la mère, complémentés aux céréales. Ce régime très particulier confère à la viande de Veau d'Aveyron et du Ségala sa délicate couleur rosée. Cette production unique en Europe, est consacrée par un Label Rouge et une Indication Géographique Protégée.



## GRENADINS DE VEAU SAUCE AU LAGUIOLE



PRÉPARATION  
15 MIN



CUISSON  
6/7 MIN



4 PERS.

### INGRÉDIENTS

- 4 grenadins de Veau de l'Aveyron et du Ségala (ou escalopes de veau)
- 2 cc d'huile d'olive
- 100g de fromage Laguiole (ou Cantal)
- 200ml de crème liquide
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec le fromage coupé en petits dés et un peu de poivre du moulin. Remuez régulièrement la sauce pour que le fromage fonde bien.
2. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu vif avec l'huile. Faites cuire les grenadins de veau pendant 1 min à feu vif de chaque côté puis 4 à 5 min à feu moyen (ou seulement 2 min par face si ce sont des escalopes). La viande doit rester «rosée à cœur». Servez accompagnée de la sauce et de quelques lamelles de fromage. Ajoutez un peu de fleur de sel et de poivre du moulin.
3. Vous pouvez déguster cette recette avec des pâtes, du riz ou des petites pommes de terre.



Découvrez toutes nos recettes  
sur [www.qualivores.fr](http://www.qualivores.fr)

