

# Veal fondue

Données nutritionnelles (par portion):  
**1799 kJ / 429 kcal**

Matières grasses: **23 g** Protéines: **35 g**  
Glucides: **16 g**

## INGRÉDIENTS

6 portions

### Fondue au veau :

**1 litre** de fond de veau  
**600 g** de filet de veau  
**250 g** de champignons  
(champignons de Paris  
ou shiitakés)  
**3** carottes  
**200 g** de choux de Bruxelles  
**100 ml** Sauce au sésame  
Kikkoman

### Sauce Gribiche :

**4** œufs  
**1 càs** de moutarde de Dijon  
**2 càs** Assaisonnement pour riz à  
Sushi Kikkoman (125ml)  
**60 ml** d'huile d'olive  
**4** cornichons  
**2 càs** de câpres au sel  
**3 càs** Ponzu - un Mélange de  
Sauce Soja et Vinaigre,  
goût Citron Kikkoman

**0,5 bouquet** de persil

**0,5 bouquet** de ciboulette

### Fond de veau (à faire soi-même) :

**3** oignons de printemps  
**1** gousse d'ail  
**2 kg** de veau pour pot-au-feu  
**1 kg** d'os de veau  
**2** carottes  
**6 litre** d'eau  
**1** feuille de laurier  
**0,25**  
**bouquet** de persil

## PRÉPARATION

### Étape 1

Fond de veau (à faire soi-même) :

Bien laver la viande et les os. Mettre dans une grande marmite et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, écumer. Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire au moins 3 heures à feu moyen. Égoutter et saler si nécessaire.

### Étape 2

Sauce gribiche :

Faire cuire les œufs. Les passer sous l'eau froide et les éplucher. Mélanger 2 jaunes d'œuf, la moutarde, la sauce Ponzu et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Hacher finement les herbes, les œufs, les cornichons, les câpres et le reste des ingrédients et mélanger avec la pâte. Poivrer.

### Étape 3

Fondue au veau :

Tailler le filet de veau en cubes de 2 x 2 cm. Faire cuire les choux de Bruxelles quelques minutes dans de l'eau bouillante. Passer sous l'eau froide. Couper les carottes en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Faire cuire à l'eau quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient encore croquantes. Couper les champignons en deux ou en quatre, selon la taille. Faire chauffer le fond de veau sur le feu dans le

**5** branches de thym  
**5** grains de piment  
**10** grains de poivre blanc  
**60 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

caquelon à fondue. Placer le caquelon sur le réchaud à fondue. Enfiler la viande ou les légumes sur des brochettes et faire cuire dans le fond. Servir avec les sauces.