

SAUTÉ DE VEAU JARDINIÈRE

Octobre 2003 (Révisé en juin 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800 g de veau (Poitrine, épaule, tendron)
- ★ 100 g d'oignons grelots
- ★ 250 g de pommes de terre à chair ferme
- ★ 250 g de carottes
- ★ 200 g de navets violets
- ★ 250 g de haricots verts
- ★ 300 g de petits pois frais
- ★ 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- ★ 35 g de beurre (margarine)
- ★ 100 g de lardons nature
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, 2 Casseroles, Égouttoir

Préparation : 30 mn

Cuisson : 3h00

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 13,50 € (soit 3,38 € par personne)



Recette :

Dans une petite casserole verser 12,5 cl d'eau, porter à frémissement à feu doux; arrêter la cuisson, ajouter le fond de veau déshydraté et bien mélanger. Mettre le beurre (la margarine) dans une cocotte en fonte et faire revenir les oignons et les lardons. Lorsque tout est bien doré, retirer et réserver. Mettre dans la cocotte les morceaux de veau et faire colorer sur toutes les faces. Lorsqu'ils sont bien dorés, baisser le feu, mouiller avec le bouillon, remettre oignons et lardons. Assaisonner. Laisser mijoter 1h30.

Écosser les petits pois, peler les carottes, les navets et les pommes de terre, les couper en dés et les laisser dans l'eau froide. Couper les extrémités des haricots verts, les couper en deux. Porter à ébullition de l'eau dans une grande casserole, ajouter le gros sel, et y jeter les haricots par poignée en attendant la reprise de l'ébullition entre chaque. Cuire 15 minutes sans couvrir puis rafraîchir dans l'eau froide. Ajouter les dés de légumes et les petits pois à la viande et poursuivre la cuisson encore 1h30. Ajouter les haricots verts égouttés 15 minutes avant la fin de la cuisson. Présenter la viande dans un plat entourée de ses légumes.

Boisson :

Un Côtes de Bourg rouge servi à 18°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.