

# MITONNE DE VEAU ORANGE FENOUIL

Dimanche 23 Octobre 2016

Laisser mijoter un plat et sentir ses arômes dans la maison  
...quoi de plus cocooning ?



Mitonné de veau orange fenouil pour 2 personnes et 6pp- 5 sp  
par part

- 240 g de jarret de veau sans os \*
- 1 orange\*
- 1 oignon\*
- 1 carotte\*
- 2 bulbes de fenouil\*
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 10 g de beurre à 41 %
- 1/2 cuillère à café de cumin
- sel poivre

Dégraissier au maximum le jarret et le couper en cubes de 2 cm environ

Peler la carotte et la couper en rondelles

Peler l'oignon et l'émincer

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir la viande rapidement pour la dorer. Rajouter les rondelles de carottes et l'oignon .Bien mélanger et assaisonner sel poivre.

Verser la pulpe de tomates, le jus de l'orange et le cumin. Bien mélanger et cuire à feu doux et à couvert 1 heure. Rajouter un peu d'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement

Nettoyer et couper en 2 les fenouils .Les cuire 3 minutes à la vapeur (cocotte -minute) .Les laisser refroidir et les couper en tranches fines. Fondre le beurre dans une poêle et les faire rissoler .Assaisonner et servir avec le mitonné de veau

Décorer avec le plumet du fenouil

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise light ( 1pp- 1 sp) –mitonné de veau orange fenouil ( 6 pp- 5 sp) -100 g de pâtes complètes cuites ( 3pp- 3 sp) – flan maison ( 2pp- 2 sp ).Total : 12pp- 11 sp

Excellent dimanche à toutes et tous