

JARRET DE VEAU A LA BIÈRE BRUNE ET AUX CAROTTES

Lundi 25 Septembre 2017

Le fumet dans la maison d'un plat qui mijote ! _Ça sent vraiment l'automne



Jarret de veau à la bière brune et aux carottes pour 2 personnes et 9 pp- 8 sp par part

- 2 tranches de jarret de veau 300g *
- 300 g de carottes *
- 2 échalotes *
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 1 petite bouteille de bière brune
- 1 bouillon cube légumes
- 2 cuillerées à café de poudre pour sauce brune
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- persil*
- sel poivre

Entailler les bords des tranches de jarret pour éviter qu'elles ne se rétractent. Les fariner en tamisant la farine à travers une passoire fine



Les faire dorer dans une sauteuse huilée, les assaisonner puis rajouter les échalotes émincées et les faire revenir 2 minutes

à petit feu.



Verser la bière et le bouillon reconstitué afin de recouvrir la viande

Laisser mijoter 1 heure 30 puis rectifier l'assaisonnement

Rajouter les carottes coupées en rondelles et la poudre pour sauce brune



Poursuivre la cuisson 30 minutes

Servir saupoudré de persil

Je dilue toujours la poudre pour sauce dans un peu d'eau froide avant de la rajouter dans la sauteuse. Cela évite les grumeaux

Pour le repas : potage de courgettes (0pp- 0 sp) –jarret de veau à la bière brune et aux carottes (9pp- 8 sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp- 2 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)- 2 figues (0pp- 0 sp) .
Total : 12 pp- 11sp

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light)

Tous droits réservés