

# JARRET DE VEAU AU CURRY ET PETITS LÉGUMES

Vendredi 11 Septembre 2020

*Pour changer de l'osso bucco :*

Jarret de veau au curry et petits légumes pour 4 personnes et 5sp vert bleu violet ☐☐☐

*-400 g de jarret de veau dégraissé et détaillé en morceaux*

*-6 oignons nouveaux \**

*-250 g de carottes\**

*-250 g de haricots verts frais\**

*-140 g de petits pois surgelés \**

*-1 verre de vin blanc sec à cuire*

*-1 bouillon cube dégraissé de veau*

*-1 cuillère à soupe d'huile d'olive*

*-1 cuillère à soupe de farine*

*-2 cuillères à soupe de crème à 4%*

*-1 cuillère à café de curry*

*-sel poivre*

*Cuire à l'eau bouillante salée les carottes coupées en rondelles pendant 7 minutes. Les égoutter*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les haricots verts frais pendant 4 minutes*

*Préparer le bouillon : délayer le bouillon cube dans 300 ml*

*d'eau chaude*

*Chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les morceaux de veau avec les oignons pelés et coupés en deux. Assaisonner légèrement : sel poivre*

*Puis fariner en remuant bien et verser le bouillon et le vin blanc.*

*Rajouter le curry, bien mélanger et laisser mijoter à couvert 1 heure 30. Rajouter un peu d'eau si nécessaire.*

*En fin de cuisson, rajouter les carottes en rondelles, les haricots verts coupés en petits tronçons et les petits pois surgelés*

*Lier avec la crème et réchauffer le tout 5 minutes*

*Servir bien chaud*



*Hors saison, prenez des haricots verts surgelés*

*Pas besoin de cuire préalablement les petits pois, en 5 minutes ils sont cuits*

*Vous pouvez faire cette recette avec du veau pour blanquette mais comptez 4sp pour 100 g au lieu de 3 pour le jarret*

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0sp vert bleu violet) -jarret de veau au curry et petits légumes (5sp vert bleu violet) -120 g de pâtes complètes cuites (4sp vert -4sp bleu -0spv violet) -120 g de skyr 0% (2sp vert -0spl bleu -0spv violet) -3 petites figues(0sp). Total : 11sp vert -9spl bleu -5spv violet*

*Excellente journée à toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***