

ROUELLE DE JAMBON AUX FÈVES , CAROTTES , POMMES DE TERRE

Mardi 14 Septembre 2021

Un plat d'automne à partager :

Rouelle de jambon aux fèves, carottes, pommes de terre pour 4 personnes et 10 sp vert □ – 6 spl bleu□-6 spv violet□ par part

-1 kg 200 de rouelle de jambon (750 g dégraissée)

-1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

-2 bouillons – cubes de bouillon de pot au feu

*-250 g de fèves pelées surgelées**

*-400 g de carottes **

*-600 g de pommes de terre **

-sel poivre

-1 cuillerée à café de gomme de guar

Faire dorer à feu vif la rouelle dans une cocotte huilée 5 minutes de chaque côté. Assaisonner : sel poivre.

Verser le bouillon (500 ml) et continuer la cuisson à feu doux et à couvert en rajoutant les carottes coupées en rondelles pendant 1 heure 30.

Puis mettre les fèves et les pommes de terre pelées et coupées en cubes. Continuer la cuisson une bonne $\frac{1}{2}$ heure. Rectifier l'assaisonnement.

Sortir la rouelle, l'emballer dans une feuille d'aluminium pour la garder au chaud et pour laisser la viande se détendre.

Contrôler que les pommes de terre soient bien cuites.

Délayer 1 bonne cuillerée à café de gomme de guar dans de l'eau froide et la verser dans la cocotte en mélangeant bien et en continuant la cuisson pour épaissir la sauce.

Couper la rouelle en 4 et servir en rajoutant les pommes de terre, les fèves et les carottes. Napper de sauce.



Ne saler pas trop la viande car le bouillon l'est déjà et il vaut mieux rectifier l'assaisonnement à la fin.

Personnellement, j'ai cuit la rouelle dans ma mijoteuse électrique (crock-pot). Une fois ma rouelle dorée, je l'ai transférée dans la cuve, j'ai rajouté le bouillon, les fèves, les carottes et les pommes de terre et j'ai programmé 4 h.

Au bout de ce laps de temps, j'ai sorti la viande, j'ai rectifié l'assaisonnement et j'ai épaissi la sauce.

Si vous n'avez pas de gomme de guar, vous pouvez remplacer par de la maïzena.

Pour le repas : salade de concombre à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet □□□) -rouelle de jambon aux fèves, carottes, pommes de terre (10 sp vert □ – 6 spl bleu □-6 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 12 sp vert □ -8 spl bleu-□-7 spv violet□

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés