

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