

JARRET DE VEAU AU SAFRAN ET A L'ORANGE

Lundi 26 Novembre 2018

Pour changer du traditionnel osso bucco

Jarret de veau au safran et à l'orange pour 2 personnes et 9pp-8sp par part

- 2 rondelles de jarret de veau
- 60 g de spaghettis crus*
- 1 orange bio*
- 4 échalotes*
- 1 gousse d'ail*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de fond de veau allégé
- 1 petit verre de vin blanc sec à cuire
- 1 dose de safran
- sel poivre
- ciboulette, persil

Reconstituer le fond de veau avec 250 ml d'eau chaude

Récupérer les zestes d'orange et le jus

Dans une cocotte antiadhésive, chauffer l'huile et faire revenir les morceaux de jarret recto verso pour les dorer. Les assaisonner et les retirer de la cocotte

Mettre à la place les échalotes émincées et la gousse d'ail

écrasée. Les faire revenir à feu doux 2 minutes puis verser le vin blanc, le fond de veau reconstitué le jus d'orange et le safran. Bien mélanger

Remettre les morceaux de jarret dans la cocotte et laisser mijoter 1h 30. Rajouter de l'eau si nécessaire

En fin de cuisson, cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter

Servir les morceaux de jarret saupoudrés de zestes d'orange, de persil et de ciboulette émincés sur u lit de spaghettis.



La partie comestible des 2 morceaux de jarret de veau correspond à peu près à 200 g

Pour le repas : potage cresson courgette à la crème 4 % (1pp-2 sp)-jarret de veau au safran et à l'orange (9pp-8sp)-1 yaourt 0 % (1pp-0spl)-raisin (0pp-0 sp).Total : 11pp-10 pl

Excellent début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés