



Sauté de Veau aux carottes



Préparation : 30min
Cuisson : 50min
Temps total : 1h20

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ✓ Poitrine de veau ou blanquette (900g) coupée en morceaux
- ✓ Carottes (500g)
- ✓ 3 oignons
- ✓ 1 échalote
- ✓ Bouquet garni
- ✓ 4 cuillères à soupe de farine
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile
- ✓ Épices :
 - sel
 - poivre

Préparation

- 1** Eplucher les carottes et les couper en rondelles, puis les déposer dans une assiette avec les oignons, l'échalote et le bouquet garni. Ensuite fariner les morceaux de veau dans un plat à part.
- 2** Mettre l'huile dans une cocotte et faire revenir à feu vif les morceaux de veau jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis les retirer de la cocotte. Couper en tranches les oignons et l'échalote.
- 3** Mettre dans la cocotte les carottes, l'échalote et les oignons coupés en tranches. Une fois le tout bien revenu, rajouter la viande et ensuite le bouquet garni, saler, poivrer, puis couvrir la viande avec de l'eau sans trop en mettre non plus. Mettre le couvercle sur la cocotte.
- 4** Le Top finition
A partir du moment où la vapeur s'échappe doucement de la cocotte, laisser cuire 50 mn. Servir avec du riz ou des pâtes fraîches et savourer.