



Santé de veau aux légumes d'hiver

 En deux mots :

Un plat complet et équilibré avec des protéines animales, des glucides, des fibres, des vitamines. Il est parfait pour conjuguer plaisir, saveur et alimentation saine.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 150 g de noix de veau
- ▶ 1 demi- d'oignon
- ▶ 80 g de navet boule d'or
- ▶ 80 g de carotte
- ▶ 100 g de coulis de tomate
- ▶ 100 g de pomme de terre
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 cuillère à soupe de farine
- ▶ 0,5 cuillère à café d'herbes de provence
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre noir

Instructions

Couper la noix de veau en gros dés.

Peler et couper en dés l'oignon, la carotte et le navet.

Couper les pommes de terre en gros dés et réserver dans un saladier avec de l'eau froide.

Mettre l'huile d'olive dans une casserole, la faire légèrement chauffer puis saisir 5 minutes l'oignon et la viande coupés en dés.

Ajouter la cuillère à soupe de farine, mélanger

Ajouter les dés de carotte et de navet, mélanger.

Ajouter le coulis de tomate puis mouiller à hauteur avec de l'eau, mélanger

Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence.

Laisser cuire environ 30 minutes.

Au bout des 30 minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre coupées en dés.

Laisser cuire entre 20 et 30 minutes environ.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuces :

Les pommes de terre s'oxydent si elles sont coupées à l'avance et laissées à l'air libre. Pour éviter cela, il suffit de les faire tremper dans un récipient plein d'eau froide jusqu'au moment de les utiliser.

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites, piquez les avec la pointe d'un couteau, si elle s'enfonce sans rencontrer de résistance, c'est qu'elles sont cuites.

J'ai pris des pommes de terre nouvelle pour réaliser le plat, il est inutile de les peler et elles se tiennent mieux à la cuisson.

N'hésitez pas à en faire une plus grosse quantité, il se congèle très bien et se réchauffe de même.



Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.