

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

TRANCHES DE JARRET DE VEAU EN SALE/SUCRE

Pour 2 personnes :

3 tranches de jarret de veau - 6 carottes nouvelles fines - 1 oignon - 3 gousses d'ail - 40g miel - 25cl bouillon de légumes (fait à partir d'un cube bio + 25cl d'eau bouillante) - 2 branches de thym - 2 càs d'huile - sel - poivre -

Préchauffer le four à 190°C (th.6-7).

Saler les tranches de jarret sur les 2 faces. Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive sur feu moyen, colorer la viande sur tous les côtés. Ôter de la cocotte et réserver. Ajouter l'oignon épluché et émincé dans la cocotte, le faire fondre en le salant légèrement. Remettre la viande, le bouillon. Porter à ébullition. Ajouter l'ail épluché et émincé, le thym et le miel. Poivrer, mélanger et ajouter les carottes épluchées et coupées en 2. Couvrir et enfourner. Cuire 1h30~. Vérifier le niveau du liquide de temps en temps en retournant la viande.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr