



Mijoté de Veau aux olives vertes

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 45 mn

Ingédients : 4 / 6 personnes

- 1 kg de sauté de veau
- 25 cl de vin blanc sec
- 120g d'olives vertes dénoyautées de bonne qualité
- 4 carottes
- 3 branches de persil
- 1 oignon blanc
- 1 portion de fond de veau (surgelé)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- poivre
- 1 bouquet garni (thym, romarin, laurier)

Matériel : cocotte en fonte.

PREPARATION

1 – Découper en morceaux le veau. Eplucher et détailler les carottes en petits tronçons. Emincer l'oignon et écraser la gousse d'ail préalablement dégermée.

2 – Dans une cocotte en fonte, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faire dorer à feu vif les morceaux de veau jusqu'à coloration : la viande de veau rend toujours un peu d'eau, poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation complète.

3 – Ajouter alors les carottes, l'oignon et l'ail : mélanger le tout sur feu vif pendant 3 mn.

4 – Verser le vin blanc et déglacer le fond de la cocotte avec la cuillère. Ajouter le fond de veau, le bouquet garni et quelques branches de persil. Poivrer. (éviter de saler : les olives et le fond de veau suffisent généralement).

CUISSON : Couvrir la cocotte et cuire à feu doux pendant 30 mn. A bout de ce temps, ajouter les olives vertes (photo 4) et poursuivre encore la cuisson pendant 15 mn.

Au moment de servir, parsemer de persil et de poivre fraîchement moulu.

Conseils Jardin-des-gourmands.com : Veiller à sortir à l'avance la viande : elle doit être à température ambiante au début de la cuisson pour bien saisir et éviter de rendre trop d'eau.