

Cocotte de confit de veau à la Provençal

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :90 min

Calories par portion : 382.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.312

Les ingrédients

- 600.0 gr Veau (épaule)
- 6.0 u Tomate cerise
- 1.0 u Orange
- 4.0 cc Thym
- 4.0 cc Romarin
- 20.0 gr Olive verte
- 20.0 gr Olives noires
- 12.0 cl Vin blanc sec de table
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation de la viande

Taillez le veau en petits morceaux en proportion avec les cocottes individuelles. Séchez les avec du papier absorbant. faites chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire colorer la viande à feu moyen sur tous les côtés. Salez et poivrez à votre convenance. Retirez du feu et les répartir dans 4 cocottes individuelles. Déglacez la sauteuse avec le vin blanc et portez à frémissement. Décollez les sucs de cuisson à l'aide d'une spatule en bois.

Préparation des légumes

Lavez l'orange sous l'eau chaude. Essuyez la et prélevez en l'écorce à l'aide d'un économe. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante 10s, puis dans de l'eau glacée afin de les peler facilement. Puis coupez les en 4 et épépinez-les.

Cuisson

Préchauffez le four à 180°C (Th 6).

Dans chaque cocotte, répartir le jus de cuisson de la viande. Déposez le thym et le romarin, l'écorce d'orange, les tomates. Rajoutez un peu d'eau pour couvrir la viande. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Mettre le couvercle et enfournez 1h20.

Ajoutez les olives, 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Présentation

A proposer avec un riz de Camargue.