

Mijoté de Veau aux carottes

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 229.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.393

Les ingrédients

- 600.0 gr Veau (épaule)
- 800.0 gr Carotte
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u gousse ail
- 1.0 u Coriandre
- 1.0 cs Farine de blé
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Thym
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 20.0 cl Eau
- 50.0 gr Persil

Préparation de la viande

Coupez en cube de 2cm l'épaule.

Saler et poivrer les morceaux de viande puis les fariner.

Préparation des légumes

Épluchez les carottes et les coupez en rondelle.

Épluchez l'oignon et hachez le finement, faites de même pour les gousses d'ail.

Cuisson

Dans une cocotte, faire dorer les morceaux de viandes. Puis réservez-les.

Mettre l'oignon et l'ail pour les faire roussir. Puis ajoutez la viande, les rondelles de carottes, la coriandre et assaisonnez.

Ajoutez le thym et le laurier, l'eau et laissez mijoter pendant 40-50 min jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Présentation

Hachez le persil plat et l'incorporer dans la cocotte.

A proposer avec ses légumes et son jus de cuisson.