

Paupiettes aux pruneaux

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 534 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.025

Les ingrédients

- 6.0 u Paupiette de veau
- 50.0 gr Céleri branche
- 125.0 gr Lardons
- 2.0 u Oignon
- 140.0 gr Concentré de tomate
- 100.0 gr Pruneaux dénoyauté
- 100.0 gr Romarin
- 100.0 gr Thym
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 20.0 cl Vin blanc sec de table
- 10.0 cl Eau
- 10.0 gr Beurre
- 1.0 u Bouillon cube poule

Préparation des légumes

Épluchez les oignons et hachez les finement,
Lavez la branche de céleri et coupez la tige et les feuilles en fines lamelles.

Cuisson

Dans une cocotte, faites revenir les paupiettes dans du beurre à feu vif de façon à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Puis ajoutez :les lardons, les oignons (laissez les lardons et oignons dorer pendant 5 min), puis le céleri branche.Laissez suer le tout encore 5 minutes sur feu doux. Puis ajoutez: le vin, l'eau et le concentré

tomate. Salez et poivrez à votre convenance.
Ajouter le thym, la feuille de laurier, et le bouillon cube de poule.
Laisser mijoter 30 min en les retournant de temps en temps.
10 minutes avant la fin de cuisson, ajoutez les pruneaux moelleux.

Présentation

A proposer avec du riz blanc.