



MIJOTÉ DE VEAU EN CROÛTE

AVEC UNE SALADE VERTE BIEN FRAÎCHE



INGRÉDIENT SPÉCIAL



PISTACHES

Les pistaches contiennent relativement peu de calories par rapport aux autres noix, et elles sont pleines d'antioxydants.



Carotte jaune ✨



Radis avec fanes ✨



Mélange de salades ✨



Cerfeuil frais ✨



Estragon frais ✨



Mijoté de veau ✨



Échalote



Fond de pâte feuilletée ✨



Pistaches

40 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 5 jours

Ce plat est une variante du traditionnel mijoté de viande. Mitonnée à l'avance, la viande de veau est associée à des légumes bien frais et à des pistaches. Elle est servie dans un fond de pâte feuilletée pour un repas encore plus festif.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Éplucheur, sauteuse avec couvercle, saladier et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de mijoté de veau en croûte : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Épluchez les **carottes** jaunes et coupez-les en fines rondelles. Si elles sont très grosses, coupez-les en demi-rondelles (voir en quatre). Ciselez les **fanés** des **radis**, puis nettoyez-les. Laissez les **radis** entiers ★.

★ **CONSEIL** : S'il y a de gros radis dans le lot, coupez-les en deux.



2 CUIRE À LA POÊLE

À feu moyen-vif, faites chauffer le beurre dans la sauteuse et faites cuire les **carottes** et les **radis** 5 à 7 minutes. Ils peuvent rester un peu croquants.



3 PRÉPARER LE MIJOTÉ DE VEAU

Ajoutez le **mijoté de veau** et 100 ml d'eau par personne à la sauteuse, portez à ébullition et laissez mijoter 15 minutes à couvert. Le **veau** se désagrègera un petit peu ★★. Les 5 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu. Ajoutez éventuellement de l'eau si le **mijoté** s'assèche trop vite ou prolongez le temps de cuisson s'il reste trop humide.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez les **fanés de radis** et le mélange de **salades** dans le saladier. Détachez les feuilles d'**estragon** et ciselez-les avec le **cerfeuil** (dont vous pouvez laisser les tiges). Mélangez l'**estragon** et la majeure partie du **cerfeuil** au mélange de **salade**. Ciselez l'**échalote** le plus finement possible (vous allez la consommer crue). Préparez une vinaigrette avec le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive vierge extra et l'**échalote**. Salez et poivrez, puis mélangez-la à la **salade** juste avant de servir.



5 REMPLIR LES FONDS

Versez la majeure partie du **mijoté de veau** dans les **fonds de pâte feuilletée**. Laissez le reste dans la poêle à feu doux. Disposez les **fonds de pâte feuilletée** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, concassez les **pistaches**. Faites chauffer une poêle à feu vif et faites-les griller à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et garnissez avec les **pistaches**. Servez un **fond de pâte feuilletée au mijoté de veau** sur chaque assiette. Disposez le reste de **viande** à côté et garnissez avec le reste de **cerfeuil**.

★★ **CONSEIL** : Si vous aimez le mijoté désagrégé, faites mitonner la viande encore plus longtemps et ajoutez éventuellement de l'eau. Vous pouvez aussi un peu écraser la viande avec une cuillère en bois.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte jaune (g) *	100	200	300	400	500	600
Radis avec fanes (pc) *	7	14	21	28	35	42
Mélange de salades (g) 23 *	40	60	80	100	120	140
Cerfeuil frais (brins) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Estragon frais (brins) 23 *	3	6	9	12	15	18
Mijoté de veau (g) *	150	300	450	600	750	900
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fond de pâte feuilletée (pc) 1) 7) 13) *	1	2	3	4	5	6
Pistaches (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3054 / 730	532 / 127
Lipides (g)	44	8
Dont saturés (g)	19,9	3,5
Glucides (g)	40	7
Dont sucres (g)	9,6	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	41	7
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 13) Lupin
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix
23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !