


















MIJOTÉ DE VEAU DE LUXE ET SALADE DE CHICONS

UN PLAT D'HIVER AVEC UN CHUTNEY DE CANNEBERGES ET DE LA POIRE



-  Pommes de terre à chair ferme
-  Carotte *
-  Oignon
-  Gousse d'ail
-  Mijoté de veau *
-  Thym frais *
-  Feuille de laurier
-  Chutney de canneberges *
-  Persil frisé frais *
-  Chicon *
-  Poire
-  Citron *
-  Mayonnaise *
-  Raisins secs
-  Mâche *

-  50 min
-  Beaucoup d'opérations
-  Consommer dans les 3 jours

Rien de mieux qu'un bon plat mijoté lors d'une fraîche soirée d'automne ! La viande de veau que vous allez utiliser aujourd'hui a été préparée à l'avance, de sorte qu'elle ne doit plus passer des heures sur le feu pour s'attendrir. Et qui dit mijoté, dit forcément frites ! Le tout est accompagné d'une salade de chicons pour un peu de fraîcheur.w

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de mijoté de veau de luxe et salade de chicons : c'est parti !



1 PRÉPARER LES FRITES AU FOUR

Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en frites de ½ cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Faites-les dorer 35 à 40 minutes au milieu du four. Retournez à mi-cuisson.



2 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, pesez les **carottes** et coupez-les en très petits morceaux. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **carottes** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



3 PRÉPARER LE MIJOTÉ

Baissez le feu sur doux et ajoutez le **mijoté de veau**, le bouillon, les brins de **thym**, la **feuille de laurier**, le **chutney de canneberges** et la moutarde à la sauteuse.



4 ÉTUVER

Portez le **mijoté de veau** à ébullition et laissez mijoter 15 minutes à couvert. Il se désagrègera un petit peu. Lors des 5 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la **viande** s'assèche trop vite ou prolongez la cuisson si la préparation reste trop liquide. Retirez le **thym** et la **feuille de laurier** du **mijoté**.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**. Coupez le **chicon** et la **poire** en fines lamelles ★. Pressez le **citron**. Mélangez, par personne, ¼ de part de la **mayonnaise**, ¼ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de **jus de citron** au **chicon**. Ajoutez la **poire**, les **raisins secs** et la moitié du **persil** à la **salade de chicons**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **mâche** sur les assiettes et versez la **salade de chicons** par-dessus. Disposez le **mijoté de veau** à côté, garnissez-le avec le reste de **persil** et accompagnez le tout des **frites** et du reste de **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Si la poire de votre box est dure, râpez-la finement ou faites-en des tranches très fines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Mijoté de veau (g) 1) *	150	300	450	600	750	900
Thym frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Chutney de canneberges (g) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Persil frisé frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Chicon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poire (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf (ml)	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4318 / 1032	449 / 107
Lipides (g)	50	5
Dont saturés (g)	13,6	1,4
Glucides (g)	95	10
Dont sucres (g)	43,2	4,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	42	4
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

