

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







Oignon

Gousse d'ail





Mijoté de veau *

Thym frais *







Feuille de laurier

Chutney de canneberges *





Persil frisé frais *

Chicon *







Citron *

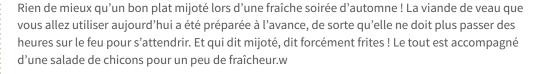




Mayonnaise *

Raisins secs













BIEN —— **Commencer**

USTENSILES
Southern avec source

Sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé. Recette de mijoté de veau de luxe et salade de chicons : c'est parti!



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 e
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.



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 désagrégera 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.



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.



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.

					,	
	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) *	21/2	5	71/2	10	121/2	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) *	1/2	1	1½	2	21/2	3
Citron (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	11/4	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)	1/4	1/2	3/4	1	11/4	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.







#HelloFresh

