



Les recettes de l'assiette équilibrée

Jarret de veau à la provençale accompagné de courgettes et de pommes de terre



Valeurs nutritives par portion

Energie	480 kcal
Protéines	34 g
Glucides	45 g
Graisses	16 g

En % de l'énergie totale

28%
38%
30%





Les recettes de l'assiette équilibrée

Jarret de veau à la provençale accompagné de courgettes et de pommes de terre

Pour 4 portions

Temps de préparation: env. 30 minutes

Cuisson: env. 1h45

Ingédients

4	Jarrets de veau suisse d'env. 150 g
	Sel, poivre
2 cs	Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2	Oignons en petits dés
2–3	Gousses d'ail pressées
1 cs	Aiguilles de romarin
4 dl	Bouillon de viande
1 kg	Pommes de terre fermes à la cuisson, pelées, coupées en dés
800 g	Courgettes coupées en dés
1 cs	Huile d'olive
	Sel, poivre
50 g	Olives noires dénoyautées
½	Citron, zeste uniquement
	Sel, poivre

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif



Préparation:

Découper 2 à 3 entailles autour des jarrets de veau afin qu'ils tiennent mieux à la cuisson. Assaisonner les jarrets et les faire dorer dans l'huile chaude. Ajouter les oignons, et continuer la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporer l'ail et le romarin, déglacer avec 3 à 4 dl de bouillon, couvrir et laisser mijoter 1h30 en retournant les jarrets de temps en temps, ou laisser mijoter 20 à 30 minutes dans une marmite à pression.

Placer les pommes de terre dans un panier vapeur dans une casserole, ajouter de l'eau jusqu'à la hauteur du bas du panier, saler légèrement, couvrir, faire bouillir et laisser cuire environ 10 minutes. Faire revenir les courgettes à feu doux dans l'huile d'olive, saler, poivrer, ajouter les olives et le zeste de citron et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dresser le tout sur les assiettes et servir.

Remarque: les gros jarrets de veau reviennent à 2 portions chacun.

