



___ Paupiettes de veau d'Aveyron et du Ségala aux trois poivrons ___

Saison : Printemps / Été

Type : Plat



4 pers



Facile



A mijoter



Prépa : 20 min
Cuisson : 20 min

___ Ingrédients ___

- 4 paupiettes de Veau d'Aveyron et du Ségala (100% veau)
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons verts
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette proposée par : Slowsense

Photo : Slowsense



PDF



___ Préparation ___

Dans une cocotte, saisir les paupiettes dans un filet d'huile d'olive de chaque côté jusqu'à coloration puis ajoutez le beurre. Salez, poivrez et réservez.

Épluchez l'oignon et l'ail et les émincer finement.

Épépinez les poivrons et les couper en fines lamelles.

Dans la cocotte, faites suer l'oignon et l'ail avec une pincée de sel puis ajoutez les lamelles de poivrons et la branche de thym.

Ajoutez de nouveau les paupiettes dans la cocotte sur la garniture puis mouillez avec de l'eau (ou du bouillon) à mi-hauteur des poivrons.

Poursuivez la cuisson de 15 minutes à couvert, à feu doux.

___ Astuce ___

Afin d'apprécier les paupiettes 100% Veau d'Aveyron et du Ségala, la cuisson « rosée à cœur » est conseillée.

Vous pouvez décliner les légumes selon les saisons : une poêlée de champignons en automne/hiver, des asperges vertes et blanches au printemps.