



___ Sauté de Veau d'Aveyron et du Ségala au romarin, olives et tomates fraîches ___

Saison : Printemps / Été

Type : Plat



4 pers



Facile



A mijoter



Prépa : 15 min

Cuisson : 1 h 30

___ Ingrédients ___

- 1 kg de veau d'Aveyron et du Ségala (épaule, collier, poitrine, jarret)
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de romarin
- 6 tomates
- 60 g d'olives vertes (dénoyautées)
- 60 g d'olives noires (dénoyautées)
- 1 cuillère à café de piment doux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette proposée par : Slowsense

Photo : Slowsense



PDF



___ Préparation ___

Coupez le veau en dés (de 3 cm environ).

Épluchez les oignons et l'ail puis les émincer finement.

Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, faites suer l'oignon et l'ail avec une pincée de sel puis ajoutez les dés de veau. Laissez colorer 5 minutes puis ajoutez le piment doux et le romarin.

Mélangez et versez un litre d'eau (ou de bouillon). Laissez cuire 1h à couvert, à feu doux.

Retirez la branche de romarin, ajoutez les olives et les tomates coupées en quatre. Poursuivez la cuisson de 30 minutes sans le couvercle, à feu moyen.

___ Astuce ___

Vous pouvez réaliser ce plat à l'avance afin de profiter de vos convives et l'accompagner de riz, tagliatelles ou légumes grillés (poivrons, courgettes, aubergines).

Hors saison, remplacez les tomates fraîches par des tomates pelées en conserve.