



## \_\_\_ Tendrons de Veau d'Aveyron et du Ségala à la plancha et légumes d'été \_\_\_

Saison : Printemps / Eté

Type : Plat



4 pers



Facile



A poêler



Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

## \_\_\_ Ingrédients \_\_\_

- 4 tendrons de veau de l'Aveyron et du Ségala
- 6 gousses d'ail
- 6 branches de thym
- 6 cs d'huile d'olive
- Sel
- Piment d'Espelette
- 1 poivron
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- Tomates cerise en grappe

Recette proposée par : Ma p'tite Campagne

Photo : @Map'titeCampagne



## \_\_\_ Préparation \_\_\_

Une heure avant la cuisson, déposez les tendrons de veau dans un plat, salez et ajoutez une pincée de piment d'Espelette, 3 cs d'huile d'olive, 3 gousses d'ail et 3 branches de thym. Mélangez bien le tout avec les mains pour bien imprégner la viande. Réservez au frais.

Préchauffez le four à 180°C.

Préparez les légumes. Lavez-les, émincez le poivron en petite lamelles, l'aubergine en rondelles et les courgettes en bâtonnets. Disposez le tout dans un grand plat allant au four, ajoutez les tomates cerise en les laissant en grappe, 3 gousses d'ail et 3 branches de romarin. Salez et poivrez puis versez les 3 cs d'huile d'olive. Comme pour la viande mélangez bien avec les mains. Puis enfournez pendant 20 à 25 min tout en mélangeant délicatement de temps en temps.

Faites chauffer la plancha et faites griller quelques minutes les tendrons de veau sur chaque face. Ils doivent rester rosés à cœur.

Servez sans attendre les tendrons accompagnés des légumes.