

Veau d'Aveyron et du Ségala

RENDEZ-VOUS DU GOÛT



___ Sauté de Veau d'Aveyron et du Ségala aux Haricots Tarbais ___

Saison : Hiver, Automne

Type : Plat



4 pers



Facile



A Mijoter



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 à 2 h

___ Ingrédients ___

- 1 kg d'épaule de veau d'Aveyron et du Ségala Label Rouge et IGP
- 250 g de haricots Tarbais secs Label rouge et IGP
- 2 gousses d'ail
- Thym et origan
- 100 g de pommes de terre
- 3 carottes
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 10 cl de muscat blanc sec
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

Recette proposée par : Du Bruit dans la cuisine

Photo : @Du_Bruit_dans_la_cuisine



___ Préparation ___

La veille : faites tremper les haricots Tarbais dans un grand volume d'eau pendant 1 nuit puis rincez-les et égouttez-les.

Coupez l'épaule de veau d'Aveyron et du Ségala en morceaux et déposez-les dans un saladier. Ajoutez du sel, du poivre, 2 cuillères d'huile d'olive, l'ail haché, du thym et de l'origan. Laissez mariner le temps de préparer le reste.

Épluchez et coupez en morceaux les légumes : pommes de terre, carottes, poireau, oignon.

Déposez les haricots égouttés dans une casserole d'eau froide non salée et faites-les cuire pendant 30 min puis égouttez-les.

Faites revenir les morceaux de viande dans une cocotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les légumes et laissez suer 5 min à feu moyen-doux. Ajoutez la moutarde et le vin blanc, salez, poivez et portez à ébullition. Ajoutez les haricots. Versez de l'eau jusqu'à tout recouvrir. Couvrez et laissez mijoter 1 heure à feu doux.

Recette réalisée en partenariat avec la Région Occitanie et les Qualivores d'Occitanie.

