

Veau braisé aux carottes :

Pour 4 personnes :

- 600g de veau
- 600g de carottes
- 20g d'oignons
- Bouquet garni
- 2 c.à.s d'huile



Ficeler le veau puis verser l'huile dans le fond de la cocotte avec les oignons et le bouquet garni.

Ajouter le veau et le faire dorer.

Faire cuire doucement chaque face en ajoutant si besoin un peu d'eau, de vin blanc ou d'eau citronnée.

Éplucher, laver et couper les carottes en rondelles, ajouter les dans la cocotte avec ½ verre d'eau.

Couvrir et laisser cuire encore 1h à feu doux.

Poulet au curry et à la pomme

Pour 4 personnes :

- 2 escalopes de poulet
- 1 pomme
- 2 tomates
- 1 c. à café d'huile
- 2 c. à café de curry
- 2 c. à café de noix de coco en poudre
- 1 verre d'eau
- sel, poivre



Coupez les escalopes de poulet en morceaux. Faites-les revenir dans l'huile.

Coupez la pomme et les tomates en dés.

Ajoutez-les au poulet ainsi que le curry. Mélangez.

Délayez la noix de coco en la mettant dans l'eau. Ajoutez-la dans la poêle.

Laissez cuire doucement pendant 10 min.

Servez avec un riz basmati.

Blanquette de veau à l'ancienne

Pour 8 personnes :

- 1 kg d'épaule de veau
- 1 carotte
- 3 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 échalotes
- 1 brin de céleri
- 1 citron
- 400 g de champignons de Paris
- 4 c. à soupe de vin blanc sec
- 3 œufs
- 6 c. à soupe de crème fraîche allégée à 5% de MG
- 2 c. à soupe de farine
- 60 g de beurre
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 1 bouquet de persil



Pelez la carotte, l'ail, les échalotes et l'oignon. Hachez ce dernier ainsi que les blancs de poireaux ; coupez les échalotes et la carotte en deux.

Portez à ébullition 2 l d'eau dans un grand faitout, plongez-y les morceaux de viande pendant environ 1 min pour les blanchir. Puis, égouttez la viande, rincez-la sous l'eau froide et jetez l'eau de cuisson.

Remplacez la viande dans le faitout rincé. Ajoutez oignon et poireaux hachés, carottes, échalotes, ail, céleri et bouquet garni.

Saliez, poivrez et mouillez avec le vin. Ajoutez de l'eau pour que la viande et les légumes soient immergés. Couvrez.

Portez à ébullition et laissez cuire 1 h 30. Faites cuire dans une poêle, avec 20 g de beurre, les champignons coupés et citronnés 10 mn.

Préparez un roux blond : faites fondre le reste de beurre dans une casserole, saupoudrez-le avec la farine, mélangez vivement au fouet, puis laissez refroidir.

Quand la viande est cuite, mettez-la dans une passoire avec les légumes et récupérez le bouillon de cuisson.

Délayez le roux avec ce bouillon et amenez à ébullition en fouettant.

Remettez la viande et tous les légumes dans le faitout après avoir retiré le bouquet garni, l'ail, le céleri et la carotte.

Ajoutez les champignons, versez la sauce et réchauffez le tout 10 à 15 minutes.

Juste avant de servir mélangez la crème et les jaunes d'œuf, incorporez-les à la sauce en tournant sans laisser bouillir. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Servez dans un plat creux avec du persil.

Roulés de veau aux asperges

Pour 4 personnes :

- 500 g de noix de veau
- 1 boîte d'asperges blanches
- 10 petits oignons blancs
- 1 c. à soupe de fond de veau déshydraté
- 150 ml de vin blanc
- 2 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de beurre allégé
- sel, poivre



Découpez 8 fines escalopes dans la noix de veau et disposez-les à plat sur votre plan de travail. Badigeonnez la face interne de chaque escalope avec un peu de moutarde et posez au bord de chacune quelques asperges blanches. Roulez-les ensuite en serrant de façon à obtenir des petites paupiettes et nouez-les avec de la ficelle.

Dans une cocotte à fond épais, faites rissoler 3 min les petits oignons blancs.

Faites dorer les paupiettes 10 min à feu doux. Retirez-les de la cocotte, déglacez avec le vin blanc et ajoutez le fond de veau déshydraté.

Vous pouvez, si nécessaire, ajouter un peu d'eau.

Faites bouillir cette sauce et remettez les paupiettes à chauffer 3 min.

Carpaccio de bœuf aux légumes

Pour 4 personnes

- 400 g de filet de bœuf
- 200 g de champignons
- 1 dizaine de tomates-cerises
- le jus d'un citron
- 40 g de feuilles de mâche
- 2 c. à soupe d'huile
- sel et poivre



Enveloppez la viande dans du film alimentaire. Puis placez-la au congélateur pendant 20 min. Préparez, pendant ce temps, les légumes: lavez et essorez la mâche. Nettoyez les champignons et les tomates. Coupez les champignons en fines tranches et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Coupez les tomates en deux.

Ensuite, sortez la viande et coupez-la en très fines tranches. Disposez-les en rosace dans un plat. Décorez de tomates, de mâche et champignons. Versez un filet d'huile au-dessus. Servez.

Filets de poulet aux poireaux

Pour 4 personnes :

- 4 blancs de volaille
- 1 blanc de poireau
- 2 carottes
- 1 c. à soupe de farine
- 10 g de beurre allégé
- 20 cl de crème liquide à 5% de MG
- 1/4 ou 1/2 bouillon cube dégraissé de volaille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl d'eau
- sel et poivre



Retirez les premières feuilles du poireau puis lavez-le. Taillez-le en petits tronçons. Faites cuire vos carottes dans le d'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Réservez. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre, faites-y suer le poireau. Farinez les poireaux. Laissez absorber la farine. Versez l'eau et ajoutez le bouillon cube de volaille. Portez à ébullition et versez la crème. Assaisonnez et faites réduire jusqu'à épaissement de la sauce. Coupez les blancs de volaille en petites lanières, assaisonnez. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et saisissez les aiguillettes 4 min. Jetez-y vos carottes coupées en lamelles en fin de cuisson afin de les faire colorer. Dressez les poireaux avec au-dessus les aiguillettes de poulet sur des assiettes chaudes. Servez.

Poulet au curry

Pour 4 personnes :

- 2 escalopes de poulet
- 2 tomates
- 1 c. à soupe d'huile
- 3 c. à café de curry
- sel, poivre



Coupez les escalopes de poulet en lanières. Faites-les revenir à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Ajoutez les morceaux au poulet ainsi que le curry. Mélangez. Assaisonnez. Laissez cuire doucement pendant 10 min. Servez avec du riz.