



PALERON DE VEAU, COURGETTE RONDE ET PETITS POIS AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE FONDANTE ET UN JUS DE VIANDE



Pommes de terre farineuses



Oignon



Courgette ronde *



Gousse d'ail



Aneth frais et menthe fraîche *



Petits pois *



Crème à fouetter *



Paleron de veau *



Persil plat frais *

Total pour 2 personnes :
30 min

Facile

Consommer dans
les **5** jours

C'est un trio pommes de terre-viande-légume de luxe que vous allez servir ce soir : une purée de pommes de terre fondante comme base, un paleron de veau tendre et juteux ainsi que de délicieux petits pois. Le paleron est une pièce maigre qui est si succulente en soi qu'elle nécessite peu de préparation. Vous pouvez la cuire à la poêle, à l'étuvée ou au four — nous avons opté pour la poêle. Le plat est garni avec un jus de viande que vous allez préparer vous-même avec la graisse de cuisson du veau.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, poêle, sauteuse avec couvercle, aluminium et presse-purée.

Recette de paleron de veau, courgette ronde et petits pois : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Préparez le bouillon. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les grossièrement. Taillez l'**oignon** et la **courgette** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les **feuilles de menthe** des brins, puis ciselez-les ainsi que l'**aneth**.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite la **courgette**, couvrez et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Ajoutez les **petits pois** et, par personne, 2 cs de **crème à fouetter** et ½ cs de vinaigre. Salez et poivrez, puis laissez mijoter 4 à 6 minutes de plus à couvert. Ajoutez l'**aneth** et la **menthe** au dernier moment.



3 PRÉPARER LA PURÉE

Faites cuire les **pommes de terre** dans la casserole couverte pendant 12 à 15 minutes. Égouttez-les puis écrasez-les à l'aide du presse-purée. Ajoutez ½ cs par personne de beurre et le reste de la **crème**. Salez et poivrez, puis mélangez bien.



4 CUIRE LE VEAU

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Salez et poivrez le **paleron de veau** des deux côtés, puis faites-le cuire 3 à 4 minutes par côté. Pendant ce temps, ciselez le **persil plat**.



5 PRÉPARER LE JUS

Retirez le **veau** de la poêle et réservez-le dans une feuille d'aluminium. Ajoutez ensuite le bouillon à la poêle et laissez réduire à feu vif pendant 3 à 4 en remuant régulièrement à l'aide d'un fouet.



6 SERVIR

Servez la **purée** sur les assiettes avec les légumes. Présentez le **veau** à côté et arrosez-le avec le jus. Garnissez enfin le tout avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette ronde (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Aneth frisé frais et menthe fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Petits pois (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Crème à fouetter (ml) 7) *	50	100	150	200	250	300
Paleron de veau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (g) *	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf (ml)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4031 / 964	527 / 126
Lipides (g)	54	7
Dont saturés (g)	30,2	4,0
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	15,4	2,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !