



PALERON DE VEAU À LA CRÈME DE PETITS POIS

ACCOMPAGNÉ DE GRENAILLES ET D'UNE SALADE DE MANGE-TOUT



Grenailles



Mange-tout ✨



Citron ✨



Paleron de veau ✨



Petits pois ✨



Mélange de salades à la ciboulette ✨



35 min



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 5 jours

Nous avons pris soin de précuire le paleron de veau pour vous, ce qui vous permet de gagner un temps précieux en cuisine. La texture moelleuse de la viande se marie divinement avec le côté rond et légèrement sucré de la crème de petits pois qui l'accompagne. Si vous avez du temps, lisez le conseil au verso pour préparer un délicieux jus.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 poêles avec couvercle, râpe, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant et bol profond.

Recette de **paleron de veau à la crème de petits pois** : c'est parti !



1 RÔTIR LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez les plus grosses en deux. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les 25 à 30 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.



2 CUIRE LES MANGE-TOUT

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Ajoutez les **mange-tout** et une pincée de sel et faites-les cuire 3 à 4 minutes pour qu'ils restent croquants. Râpez le **zeste du citron** et pressez le jus. Dans le saladier, préparez la vinaigrette en battant l'huile d'olive vierge extra, le miel, la moutarde, ½ cs de **jus de citron** par personne, ¼ cc de **zeste** par personne ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez les **mange-tout** et mélangez.



4 RÉCHAUFFER LE VEAU

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Mettez-y les **petits pois** et faites-les sauter 2 minutes. Ajoutez 1 cs d'eau par personne, couvrez, baissez le feu sur doux et laissez étuver les **petits pois** pendant 4 à 6 minutes.



5 ÉTUVER LES PETITS POIS

Versez dans le bol profond ½ cs de beurre par personne, les **petits pois** avec leur jus, ¾ cc de **jus de citron** par personne ainsi que du sel et du poivre et mixez le tout avec le mixeur plongeant pour obtenir une crème homogène. Ajoutez le **mélange de salades à la ciboulette** au saladier contenant les **mange-tout**, puis mélangez.



3 PRÉPARER LE VEAU

Coupez 2 tranches de **veau** par personne. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen dans la poêle et disposez les tranches de **veau** les unes à côté des autres. Couvrez, baissez le feu sur doux et réchauffez le **veau** 5 à 7 minutes environ. Retournez la viande de temps à autre. Salez et poivrez ★.



6 PRÉPARER LA CRÈME DE POIS

Servez la crème de petits pois sur les assiettes et disposez le veau par-dessus. Accompagnez-le de la salade de mange-tout et des **grenailles**. Arrosez le veau et les **grenailles** avec le jus de cuisson de la viande.

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez préparer un jus pour accompagner le veau, versez un filet d'eau dans la poêle contenant le jus de cuisson de la viande et laissez réduire 4 à 5 minutes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mange-tout (g) *	75	150	225	300	375	450
Citron (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Paleron de veau (g) *	120	240	360	480	600	720
Petits pois (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Mélange de salades à la ciboulette (g) 23 *	60	120	180	240	300	360

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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 / 963	623 / 149
Lipides (g)	61	9
Dont saturés (g)	22,1	3,4
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	5,7	0,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,4	0,0

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

   #HelloFresh

SEMAINE 31 | 2019 