

# JARRET DE VEAU AUX CAROTTES

Mai 2010 (Actualisé en juin 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1,2 Kg de jarret de veau (morceaux d'osso-buco)
- ★ 1,2 kg de carottes des sables
- ★ 125 g d'oignons grelots
- ★ 1 citron jaune bio
- ★ 60 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 15 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 2 cuillères à soupe de fécule de pommes de terre
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 2 cuillères à café de fond de veau déshydraté
- ★ 3 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2h00

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 20,95 € (soit 5,24 € par personne)



## Recette :

Peler les oignons et les carottes, couper ces dernières en rondelles. Porter à frémissement 30 cl d'eau dans une casserole, couper le feu, ajouter le fond de veau déshydraté, bien mélanger. Ciseler finement le persil. Rincer le citron, l'essuyer, prélever les zestes à l'aide d'un économe, les détailler en bâtonnets de 1 mm de large. Faire fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte en fonte à feu moyen et faire dorer les oignons en les remuant régulièrement. Les retirer et les réserver. Mettre à la place les morceaux de viande et à feu vif les faire colorer sur les deux faces.

Ajouter la fécule, mélanger, baisser le feu, verser le fond de veau et le vin blanc, ajouter carottes et oignons, le bouquet garni et la moitié des zestes de citron, saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux durant 1h45. Rectifier l'assaisonnement. Disposer les morceaux de jarret dans le plat de service, entourer avec les carottes, napper de sauce, parsemer de persil ciselé et du reste des zestes.

## Boisson :

Un Graves rouge servi à 16°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.