

Sauté de veau aux olives, riz pilaf au citron |

Recette pour 4 portions

Description

Un classique de la cuisine française, qui vous montre deux techniques de cuisson dans un même plat, (C'est souvent le cas pour toutes les longues cuissons).

L'astuce du chef

Cette recette est particulièrement délicieuse accompagnée de salsifis frais ou plus simplement avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou au four.

Ingrédients

Sauté de veau

- 550 Gr Veau (épaule)
- 1 Unité(s) Carotte
- 0.50 Unité(s) Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 1 Litre(s) Bouillon de poulet
- 1 Unité(s) Oignon
- 100 Gr Champignons de paris
- 100 Gr Olives vertes dénoyautées
- 4 Branche(s) Thym
- 2 Feuille(s) Laurier

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Riz Pilaf au citron

- 250 Ml Riz long grain
- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Gousse(s) Ail
- 500 Ml Bouillon de poulet
- 1 Unité(s) Citron
- 75 Gr Beurre
- 1 Feuille(s) Laurier

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **150 mins**

Mise en place

Sauté de veau

Épluchez l'oignon et la carotte, essuyez les champignons avec un linge humide si nécessaire.

Préparez votre bouillon de volaille concentré (sauté et riz Pilaf), gardez-le au chaud.

Coupez les champignons en quartier, coupez la carotte en grosse brunoise et émincez l'oignon.

Riz Pilaf

Ciselez finement l'oignon, écrasez l'ail (en chemise, gardez la peau).

Levez les écorces de citron (attention à ne garder que le zeste et vous débarrassez du ziste). Infusez 30 minutes le bouillon de volaille (400 ml) et assaisonné à votre goût avec l'écorce de citron.

Sauté de veau

Saupoudrez les morceaux de viande de farine et enlevez l'excédent en les tapotant légèrement. Faites-les ensuite dorer dans une sauteuse avec l'huile d'olive en veillant à en colorer toutes les faces de manière uniforme. Une fois les morceaux bien dorés, réservez-les dans une assiette.

Rajoutez dans la sauteuse l'oignon émincé et la carotte. Faites-les suer et rajoutez les morceaux de veau avec leur jus.

Salez et poivrez selon vos goûts personnels. Mouillez ensuite à hauteur avec le bouillon de volaille, la tomate coupée en morceau et les champignons, thym et laurier.

Laissez mijoter à couvert, feu doux, dans une cocotte pendant environ 30 min.

Ajoutez les olives. Laissez cuire une heure à feu doux.

Riz Pilaf

1^{re} Possibilité

Dans une casserole, mettre de l'huile végétale, et faire suer l'oignon ciselé ainsi que l'ail écrasé, ajoutez le riz et laissez cuire quelques minutes à feu moyen en prenant soin de bien mélanger.

Ajoutez le bouillon, augmentez le feu au maximum, mélangez et attendez l'ébullition, couvrez, cuire à 1/4 de puissance durant 15 minutes, éteindre le feu, ne pas découvrir et laissez reposer 10 minutes avant de servir, ajoutez le beurre avant de servir.

2^e Possibilité

Une fois le riz mouillé avec le bouillon, recouvrez-le d'un papier cuisson au diamètre de la casserole, faites un trou au centre de votre disque de papier (cheminée). Placez la casserole dans le four pour vingt minutes (180°C). Avant de servir, égarez le riz, ajoutez le beurre, bien mélangez et servir aussitôt.

Bon appétit!