



PALERON DE VEAU, CHOU ROUGE ET POMME

AVEC UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE ET UN JUS AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENT SPÉCIAL



PALERON DE VEAU

Le paleron est un morceau de viande qui est parfait pour faire un mijoté : il devient très tendre à force de le faire cuire à basse température. Cette fois-ci nous l'avons préparé sous vide.



Oignon



Oranges à jus



Pomme



Champignons *



Varas rouge



Cannelle



Chou rouge coupé *



Feuille de laurier



Paleron de veau *



Cerfeuil frais *



Pommes de terre farineuses

55 min

Beaucoup d'opérations

Consommer dans les 3 jours

Ce plat est tout ce dont vous avez besoin lorsque les températures baissent. Pour accompagner le veau nous avons ajouté du chou rouge. Malgré son nom, sa couleur tire plutôt vers le pourpre avant la cuisson. C'est en ajoutant des ingrédients acides lors de la cuisson, comme ici la pomme, que le chou rougit.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, sauteuse avec couvercle, presse-purée et fouet.

Recette de paleron de veau, chou rouge et pomme : c'est parti !



1 PRÉPARER

Coupez l'**oignon** en rondelles. Faites chauffer une casserole sans huile à feu moyen, puis ajoutez l'**oignon** et salez généreusement. Faites cuire environ 4 minutes. Pendant ce temps, pressez les **oranges**. Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Coupez les **champignons** en tranches.



2 CUIRE LE CHOU ROUGE

Ajoutez, par personne, 100 ml de **jus d'orange**, 150 ml de **vin rouge** et ½ cc de **cannelle** à la casserole contenant les **oignons**. Ajoutez également le **chou rouge** et la **feuille de laurier**. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 45 minutes. Remuez de temps en temps. Après 30 minutes, ajoutez les dés de **pomme**. Retirez la **feuille de laurier** juste avant de servir. Égouttez et ajoutez ½ cs de beurre par personne au **chou rouge**. Salez et poivrez.



3 COUPER

Pendant ce temps, coupez le **veau** sur le côté long pour avoir une belle tranche par personne. Ciselez le **cerfeuil**. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, puis coupez-les en gros morceaux.



4 PRÉPARER LA PURÉE

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans l'autre casserole et faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes. Égouttez et écrasez finement avec le presse-purée. Ajoutez 1½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour obtenir un mélange onctueux. Incorporez la **moutarde**, puis salez et poivrez.



5 PRÉPARER LE JUS

Faites chauffer le reste de beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez les **champignons** et faites cuire 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, mélangez la farine et 1 cs d'eau par personne. Ajoutez ce mélange aux **champignons** et remuez au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène. En remuant, ajoutez 75 ml d'eau par personne, puis salez généreusement ★. Mettez le **veau** dans la sauce et faites chauffer 5 à 10 minutes.



6 SERVIR

Servez la **purée** et disposez le **chou rouge** à côté. Ajoutez le **veau** et versez le jus par dessus. Garnissez avec le **cerfeuil**.

★ **CONSEIL** : S'il vous reste du vin ou que vous en avez dans vos placards, mouillez le jus avec un filet et laissez réduire un peu. Son goût va très bien avec ce plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oranges à jus (pc)	1	2	3	4	5	6
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Varas rouge (ml) 12) 17) 21)	150	300	450	600	750	900
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Chou rouge coupé (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	1	2	2
Paleron de veau (g) *	120	240	360	480	600	720
Cerfeuil frais (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Pommes de terre farineuses (g)	300	600	900	1200	1500	1800
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	3½	7	10½	14	17½	21
Lait						
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Farine (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5029 / 1202	443 / 106
Lipides (g)	57	5
Dont saturés (g)	34,3	3,0
Glucides (g)	108	10
Dont sucres (g)	40,0	3,5
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	39	3
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

12) Sulfites
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/lactose
 23) Céliac

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