

Rouelles de veau aux fèves, artichauts poivrades et citron confit

Préparation 30 mn

Cuisson 1 h 30

Les ingrédients pour 6 personnes :

6 rouelles de jarret de veau
12 petits artichauts violets
1 kg de fèves décortiquées ou surgelées
1 citron
300 g d'oignons
4 gousses d'ail
100 g d'olives niçoises
2 citrons confits au sel
50 g de farine
5 cl d'huile d'olive
1 bâton de cannelle
2 clous de girofle
1 c à c de coriandre
1 c à c de cumin
20 cl de fond de veau (il en faut bien le double)
Sel et poivre du moulin

Saler et poivrer les rouelles de veau puis les fariner. Dans une cocotte chauffer l'huile et y faire colorer les morceaux de veau sur feu moyen. Quand ils sont dorés les retirer de la cocotte et les remplacer par les oignons épluchés et émincés. Ajouter ensuite l'ail épluché et le mélange d'épices. Cuire 3 mn en mélangeant et remettre la viande dans la cocotte. Ajouter le fond de veau et glisser la cocotte dans le four préchauffé à 180°. Laisser cuire 1 h 10.

Pendant la cuisson préparer les artichauts poivrades : laisser 4 cm de tiges aux artichauts, retirer les feuilles de la base sur 2 ou 3 rangées, couper les feuilles au tiers de la hauteur, (compter un bon tiers) peler la tige et le tour des artichauts, (on appelle cela tourner les artichauts), frotter tout de suite chaque artichaut avec une moitié de citron pour éviter qu'ils ne noircissent et les mettre dans un saladier d'eau fraîche additionnée du jus de l'autre moitié de citron. Ajouter les artichauts dans la cocotte après 30 mn de cuisson.

Ébouillanter les fèves 1 mn dans de l'eau salée, les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide et retirer leur peau en les pressant entre le pouce et l'index. Les mettre dans la cocotte 10 mn avant la fin de la cuisson de la viande.

Couper les citrons confits en 4, retirer le pulpe, et les couper en dés.
Les ajouter avec les olives 5 mn avant la fin de la cuisson. Quand le plat est prêt vérifier l'assaisonnement et servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>