



Mijoté de veau de luxe et salade d'endives

un plat d'hiver avec un chutney de canneberges et de la poire

PREMIUM 50 min. • À consommer dans les 3 jours



PREMIUM



Pomme de terre à chair ferme



Carotte



Oignon



Gousse d'ail



Ragoût de veau



Thym frais



Feuille de laurier



Chutney de canneberge



Persil frais



Endive



Poire



Citron jaune



Mayonnaise



Raisins secs



Mâche

Ingrédients de base

Cube de bouillon de bœuf, huile d'olive, beurre, moutarde

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plaque recouverte de papier sulfurisé, papier sulfurisé, sauteuse, couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Pomme de terre à chair ferme (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Carotte* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Oignon (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ragoût de veau* (g 1) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Thym frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Feuille de laurier (pc) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Chutney de canneberge* (g 19) 22) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Persil frais* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Endives* (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poire (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citron jaune (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mayonnaise* (g 3) 10) 19) 22) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Raisins secs (g 19) 22) 25) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Mâche* (g 23) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Cube de bouillon de bœuf* (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Beurre (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Moutarde (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4310 / 1030 | 406 / 97 |
| Lipides total (g) | 50 | 5 |
| Dont saturés (g) | 13,9 | 1,3 |
| Glucides (g) | 94 | 9 |
| Dont sucres (g) | 41,8 | 3,9 |
| Fibres (g) | 14 | 1 |
| Protéines (g) | 42 | 4 |
| Sel (g) | 2,2 | 0,2 |

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame



1. Préparer les frites au four

Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en frites de ½ cm d'épaisseur. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Faites-les dorer 35 à 40 minutes au milieu du four. Retournez à mi-cuisson.



4. Étuver

Portez le mijoté de veau à ébullition et laissez mijoter 15 minutes à couvert. Il se désagrègera un petit peu. Lors des 5 dernières minutes, retirez le couvercle et augmentez le feu. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la viande s'assèche trop vite ou prolongez la cuisson si la préparation reste trop liquide. Retirez le **thym** et la **feuille de laurier** du mijoté.



2. Couper et cuire

Pendant ce temps, pesez les **carottes** et coupez-les en très petits morceaux. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **carottes** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**. Coupez l'**endive** et la **poire** en fines lamelles (voir CONSEIL). Pressez le **citron**. Mélangez, par personne, ¼ de part de la **mayonnaise**, ¼ cs d'huile d'olive vierge extra et ½ cs de jus de **citron** à l'**endive**. Ajoutez le **poire**, les **raisins secs** et la moitié du **persil** à la salade d'**endives**. Salez et poivrez.

CONSEIL : Si la poire de votre box est dure, râpez-la finement ou faites-en des tranches très fines.



3. Préparer le mijoté

Baissez le feu sur doux et ajoutez le mijoté de veau, le bouillon, les brins de **thym**, la feuille de **laurier**, le **chutney de canneberges** et la moutarde à la sauteuse.



6. Servir

Servez la **mâche** sur les assiettes et versez la salade d'**endives** par-dessus. Disposez le mijoté de veau à côté, garnissez-le du reste de **persil** et accompagnez le tout des frites et du reste de **mayonnaise**.

Bon appétit !