MIJOTÉ DE VEAU ET LÉGUMES SANS ALCOOL

INGRÉDIENTS :

- 200 g de carottes
- 600 g de pommes de terre
- 100 g de oignons
- 2 gousses de ail
- 1 kg de rôti de palette de veau
- 15 ml de huile d'olive
- 2 g de herbes de Provence
- 170 ml de eau
- poivre
- sel

- Préparer les légumes: éplucher les carottes et les pommes de terre, puis les couper en morceaux d'environ 2 cm d'épaisseur. Hacher finement l'oignon et l'ail. Laisser la viande entière.
- Faire chauffer l'huile à feu moyen dans l'autocuiseur ou dans une casserole à fond épais. Faire revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de tous les côtés, environ 8 min. Saler et poivrer la viande, puis la retirer de la casserole et réserver.
- Ajouter l'oignon et l'ail dans l'autocuiseur ou casserole
- Et faire revenir 3-4 min jusqu'à ce que translucides. Ajouter les légumes et sauter pendant
- 2-3 min. Ajouter les herbes de Provence. Saler et poivrer au goût. Ajouter environ 1 cm d'eau, puis remettre la viande dans l'autocuiseur ou casserole.
- Si vous disposez d'un autocuiseur, couvrir, fermer et faire monter en pression
- (Suivre les indications du fabricant pour déterminer quand l'autocuiseur atteint la haute pression). Cuire 20-25 min. Si vous ne disposez pas d'un autocuiseur, couvrir, baisser le feu et mijoter environ 1 h 15 min.
- Servir la viande et les légumes avec le jus de cuisson.