

Difficulté M

Viande : Veau

Morceaux : Côtes découvertes

## Côte de veau de lait en cocotte aux légumes de printemps



Recette de Jean-Pierre SCHEIDHAUER A la Résidence (87-Beaune-les-Mines)



## TEMPS

Préparation : 20 min

Modes de cuisson : à poêler ou griller

Temps de cuisson : 20 min



Recette pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 côte de veau de 400 g
- 4 asperges vertes
- 4 carottes fanes
- 4 navets fanes
- 2 artichauts poivrade
- 4 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- Huile, thym, beurre, sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1. Eplucher chaque légume (sauf l'ail à garder avec sa peau).
- **2.** Faire chauffer une cocotte avec de l'huile d'arachide, saler et poivrer la côte de veau, cuire 6 à 7 min et retirer la côte de la cocotte.
- **3.** Ajouter l'ail, l'oignon, les carottes et les navets dans la cocotte et laisser cuire à couvert 10 mn.

Ajouter les artichauts et asperges et laisser cuire 5 à 6 min.

- **4.** Déglacer avec de l'eau ou du fond de veau ou volaille selon votre choix
- **5.** Ajouter du beurre puis la côte de veau et laisser cuire 5 à 6 min.
- 6. Servir dans la cocotte.

Crédit photo Jean-Christophe DUPUY