



Veau

Sauté de veau à la hongroise



50 min **20 min** **30 min** **0** **483**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Sauté de veau

800 g **Noix de veau**
1 verre(s) **Eau**
1 verre(s) **Vin blanc**
1 c. à soupe **Fond blanc de veau**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
20 g **Beurre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Farine**
1 c. à soupe **Paprika**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Accompagnement

2 **Courgette**
3 **Carotte(s)**
2 **Tomate(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du sauté de veau au paprika

- 1 Couper le veau en morceaux.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon.
- 3 Peler les gousses d'ail.
- 4 Dans une sauteuse, faire dorer l'oignon dans le beurre et l'huile d'olive à feu doux.
- 5 Faire revenir quelques instants les morceaux de veau.
- 6 Le veau doit légèrement coloré.
- 7 Saler et poivrer.
- 8 Saupoudrer de farine et de paprika et mélanger rapidement.
- 9 Verser l'eau, le vin blanc, le fond de veau et les gousses d'ail.
- 10 Laisser mijoter 15 minutes à couvert.
- 11 Enlever les morceaux de veau et réserver.
- 12 Filtrer la sauce à l'aide d'une passette et la remettre à réduire sur feu moyen
- 13 La sauce doit avoir un consistance sirupeuse, si ce n'est pas le cas continuer la cuisson à feu doux.
- 14 Remettre les morceaux de veau et laisser mijoter

pendant la cuisson des légumes.

Étape 2

Préparation de l'accompagnement

- 1 Eplucher et tailler les carottes en julienne.
- 2 Couper les extrémités des courgettes et les couper en fines lanières à l'aide d'un économe.
- 3 Monder les tomates puis les couper en petits dés.
- 4 Plonger les carottes dans une casserole remplie d'eau bouillante salée et laisser cuire 10 minutes.
- 5 Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- 6 Les carottes et les courgettes doivent être tendres mais encore fermes.
- 7 Egoutter les carottes et les courgettes.
- 8 Mettre les carottes, les courgettes et les tomates à chauffer dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir les légumes dans une assiette et disposer le sauté de veau nappé de sauce au paprika.