Côtelettes de veau au curry, gousses de vanille et abricots

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	côtelettes de veau suisse (d'env. 300 g)
4 branches	céleri
1	oignon
100 g	abricots secs
1	gousse de vanille
2 cc	curry doux en poudre
2 cs	farine
30 g	beurre à rôtir
	sel
1 dl	vin blanc sec
2 dl	bouillon de veau ou de bœuf
40 g	beurre froid
	boivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans la polenta au thym) contient env.:

650	kcal
53 g	de protéines
20 g	de glucides
37 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Prestations écologiques requises: ?.

La plupart des agriculteurs suisses satisfont aux PER (Prestations écologiques requises) qui règlent notamment l'utilisation de fumure et de produits phytosanitaires, ainsi que la protection du sol et des eaux.

Préparation

1 Parer le céleri et le couper en fines rondelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Couper les abricots en deux ou en quatre selon leur grosseur. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et la gratter avec la pointe d'un couteau pour en extraire la pulpe.

2 Préchauffer le four à 125° C (chaleur inférieure et supérieure). Mélanger le curry en poudre et la farine dans une assiette plate. Y rouler les côtelettes de veau et enlever l'excédent de farine en tapotant la viande.

3 Dans une grande poêle, faire chauffer le beurre à rôtir. Y faire dorer les côtelettes de veau des deux côtés. Saler légèrement, sortir la viande de la poêle et terminer la cuisson au four pendant 15 minutes dans un plat résistant à la chaleur.

4 Pendant ce temps, faire blondir les oignons dans la graisse de cuisson des côtelettes. Ajouter le céleri, les abricots et la gousse de vanille avec la pulpe puis faire revenir quelques instants. Verser le vin blanc et le bouillon. Laisser mijoter 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Réduire la température, incorporer le beurre froid en petits morceaux et remuer pour lier la sauce. Saler et légèrement poivrer.

5 Sortir les côtelettes de veau du four. Verser le jus de viande obtenu dans la sauce, mélanger et servir le tout aussitôt.

Accompagner d'une polenta au thym.