Jarret de veau d'une pièce au safran et aux tomates

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h
Temps actif: 35 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1	jarret de veau suisse d'une pièce, env. 800 g
600 g	tomates, p. ex. San Marzano ou Peretti
2	oignons
2	gousses d'ail
	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 sachet	safran
	paprika doux
1 cc	cumin, moulu
4 dl	bouillon de poule
	sel
	poivre noir du moulin
4 branches	thym
250 g	lentilles vertes

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

445	kcal
46 g	de protéines
36 g	de glucides
10 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre

C'est le signe d'une alimentation adaptée à l'espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l'herbe et du foin – d'où la couleur plus foncée.

Préparation

1. Sortir le jarret de veau du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner.

2. Laver les tomates, retirer le pédoncule et les couper en quatre. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

3. Chauffer l'huile dans une cocotte, y faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les épices et compléter avec le bouillon. Saler et poivrer le jarret de veau, puis l'ajouter avec les tomates. Ajouter le thym. Porter le tout à ébullition.

4 Fermer la cocotte et la mettre immédiatement dans le four préchauffé à 160° C (150° C à chaleur tournante). Faire braiser au total pendant environ 2 heures 30 jusqu'à ce que la viande soit tendre.

5 Cuire les lentilles dans un grand volume d'eau jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.

6 Après 2 heures, mélanger les lentilles aux tomates et terminer la cuisson du jarret de veau sans couvercle.

7 Lorsque la viande se détache de l'os, retirer le jarret de veau de la cocotte. Saler et poivrer le mélange tomates-lentilles. Détacher la viande de l'os et la servir avec les accompagnements.

Pour changer
À la place des lentilles, des haricots blancs ou des pois chiches se marient très bien avec le jarret de veau. Comme les lentilles, les cuire impérativement à part et ne les ajouter au jarret qu'en fin de cuisson.