

Sauté de veau aux panais, carottes, pomme et miel

La douceur du terroir dans un écrin de miel

Ingédients pour 2 personnes

- 300 g sauté de veau
- 3 carottes
- 4 panais
- 1-2 échalotes
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 pomme Golden
- 10-15 cl de bouillon
- 1 c. à café de moutarde (optionnel)
- Sel, poivre
- Huile



Préparation

- Étape 1** Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et saisir la viande sur toutes ses faces. Saler et réserver.
- Étape 2** Faire revenir l'échalote émincée. Ajouter les carottes et les panais coupés en morceaux réguliers. Faire revenir 2-3 minutes pour les enrober.
- Étape 3** Ajouter le miel. Laisser caraméliser (quelques secondes) et ajouter la moutarde. Remettre la viande, ajouter le bouillon et poivrer un peu.
- Étape 4** Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1H / 1H10 (vérifier la cuisson des carottes).
- Étape 5** Ajouter la pomme coupée en morceaux, couvrir et poursuivre la cuisson 10 / 15 min (les pommes doivent être fondantes).

