Veau

Axoa de veau

1h25	20 min	1h05	0	564
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1.8 kg **Epaule(s) de veau**
- 1 **Poivron(s)**
- 6 **Piment(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Bouquet garni**
- 0.5 botte(s) **Persil frisé**
- 6 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Piment d'Espelette**
- 50 cl **Bouillon de légumes**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation

1. Couper le veau en petits dés et les réserver.
2. Laver, découper et épépiner les piments, les couper en rondelles. Réserver.
3. Bien se laver les mains après et prendre garde de ne pas se frotter les yeux car le piment brûle!
4. Préparer et émincer grossièrement les poivrons en dés. Réserver.
5. Les filaments et les pépins des poivrons sont très amers.
6. Laver le persil, éliminer les grosses tiges et les hacher. Réserver.

Étape 2

Cuisson

1. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail et les mettre dans une cocotte avec l'huile d'olive.
2. Ajouter les dés de poivron et les rondelles de piment vert.
3. Faire revenir le tout 10 minutes à feu vif, en remuant de temps en temps.

Ajouter les dés de veau, le persil haché, le bouquet

4 garni, le sel et le piment d'Espelette.

5 Faire sauter les dés de veau pendant quelques minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient colorés.

6 Ajouter le bouillon, baisser le feu, couvrir la cocotte et laisser mijoter 35 minutes.

7 Enlever ensuite le couvercle et continuer la cuisson pendant encore 10 minutes, de sorte que le jus de cuisson s'évapore un peu.

Étape 3

Dressage

1 Servir l'axoa de veau chaud, avec des pommes de terre bouillies ou du riz.