



*Veau*

# Curry de veau aux légumes



**1h05** **20 min** **35 min** **10 min** **368**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le curry

800 g **Epaule(s) de veau**  
500 g **Navet**  
300 g **Carotte(s)**  
250 g **Champignon(s) de Paris**  
1 c. à soupe **Curry**  
1 **Piment(s)**  
3 **Citron(s) vert(s)**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à café **Fond brun de veau**  
2 c. à café **Sucre semoule**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
40 cl **Eau**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour le dressage

2 c. à café **Graines de cumin**  
0.5 botte(s) **Coriandre**

## Étape 1

### Préparation du curry

- 1 Couper le veau en cubes de la taille d'une bouchée à l'aide d'un couteau de chef et les mettre dans un saladier. Extraire le jus des citrons verts à l'aide d'un presse-agrumes et le verser sur la viande.
- 2 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Peler les carottes à l'aide d'un économe et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur. Peler les navets à l'aide d'un couteau d'office et les couper en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Oter le pied terreux des champignons et les couper en quartiers à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Couper le piment en deux et l'épépiner à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis ajouter l'ail et le piment.
- 7 Incorporer les carottes et les navets puis faire sauter pendant 10 minutes. Ajouter la viande et assaisonner de sel et de poivre puis verser le sucre, le curry et le fond de veau.

- 8 Mélanger et verser l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes sur feu doux.
- 9 Ajouter les champignons et prolonger la cuisson de 10 minutes.

## **Étape 2**

### Dressage

- 1 Dresser le curry dans des assiettes individuelles et parsemer de graines cumin.
- 2 Décorer avec de la coriandre et déguster chaud.