

JARRET DE VEAU AUX OLIVES (cookéo)



Ingrédients :

- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 c à c de sucre roux
- sel, piments
- 3 tomates pelées et épépinées
- 1 grosse pincée de gingembre
- 10 g de farine
- 5 cl d'huile d'olive
- 100 g d'oignons émincés en lamelles
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 tranches de jarret de veau

Préparation:

- Fariner les tranches de jarret
- Brancher le Cookeo, choisir dans le menu la section " manuel "
- puis " cuisson classique" et "dorer"
- Le Cookeo pré-chauffe pendant environ 6 minutes
- le préchauffage terminé, verser l'huile dans la cuve
- puis faire dorer la viande pendant 5 minutes sur chaque face
- puis ajouter les oignons émincés et l'ail
- faire revenir encore 5 minutes sur chaque face
- Couper la chair des tomates en petits dés et les ajouter à la viande avec le sucre roux
- Assaisonner de sel, de piment doux et de gingembre.
- laisser mijoter pendant 5 minutes
- Mouiller la viande avec le vin blanc à hauteur des morceaux.
- Ajouter les olives
- puis arrêter le mode dorer
- Mélanger, fermer l'appareil
- Passer en mode cuisson sous pression pour 30 minutes.
- Retirer les morceaux et les garder au chaud sur le plat de service

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.