

# JARRET DE VEAU AUX CAROTTES ET AU MIEL ( Cookéo)



## Ingrédients :

- 4 tranches de jarret de veau
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 1 oignons
- 1 c à s de miel
- 1 c à s de fond de veau
- un bouquet garni
- 1 c à s de farine
- Sel
- poivre
- 2 c à s d' huile d'olive
- 15 cl d'eau

## Préparation :

- éplucher et couper les carottes, pommes de terre en morceaux puis émincer l'oignon.
- 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
- mettre la viande dans la cuve
- puis faire dorer la viande pendant 2 minutes sur chaque face
- Ajouter ensuite l'oignon émincé
- puis faire dorer 2 minutes en remuant
- Ajouter ensuite la farine et continuer à dorer en remuant pendant 5 minutes
- Ensuite ajouter les carottes, pommes de terre, le bouquet garni, le miel, le sel, le poivre et le fond de veau avec 15 cl d'eau
- lancer la cuisson – sous pression pour une durée de 30 minutes afin que la viande soit bien fondante.

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

THERMOMINOUX 2019

<http://thermominoux.over-blog.com>