



# Tourte de mijoté de veau

met des haricots verts, des carottes et une salade



Gousse d'ail



Oignon \*



Carotte \*



Champignons \*



Varas rouge



Mijoté de veau \*



Feuille de laurier



Pain d'épices bio en tranches



Pâte feuilletée \*



Pommes de terre



Mâche \*



Haricots verts \*



Orange



Noisettes

Total pour 2 personnes :  
**60 min.**

Facile

Consommer dans  
les **5** jours

L'automne est la saison des plats mijotés et comme nous aimons la variété, nous avons opté aujourd'hui pour une tourte de mijoté de veau. Les tourtes étaient autrefois très présentes dans les cuisines traditionnelles. Elles avaient l'avantage d'être faciles à emporter - lorsque la vie était encore rythmée par les travaux des champs - et d'être un repas complet. Bon appétit !



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, saladier et plateau de service.

Recette de **croustade au mijoté de veau** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Coupez la moitié des **carottes** en petits morceaux et l'autre en longues lanières. Coupez les **champignons** en quartiers. Hachez finement les **noisettes**.

### 2 PRÉPARER LE MIJOTÉ DE VEAU

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la casserole. Faites revenir l'**ail**, l'**oignon** et les **morceaux de carottes** 4 à 6 minutes. Ajoutez les **champignons** après 3 minutes. Arrosez le tout avec le **vin rouge**, puis ajoutez le **mijoté de veau**. Remuez bien et ajoutez la **feuille de laurier**. Tartinez ½ cs de moutarde par personne sur un côté du **pain d'épices** et disposez-le sur le mijoté dans la casserole, face tartinée vers le bas. Couvrez et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes à feu doux.

### 3 COUPER

Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Équeutez les **haricots verts**. Épluchez l'**orange** et coupez-le en morceaux. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites dorer les **noisettes** à sec. Réservez-les hors de la poêle jusqu'à utilisation. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans les deux casseroles pour les **potatoes de terre** et les **haricots**.



### 4 CUIRE LA CROUSTADE

Versez le **mijoté de veau** dans un plat à four légèrement plus petit que la **pâte feuilletée**. Disposez la **pâte feuilletée** sur le plat à four, enfoncez les bords et faites des croissillons sur le dessus. Enfournez 15 à 20 minutes. Faites cuire les **haricots** et les **lanières de carottes** à l'eau pendant 8 à 10 minutes avec une pincée de sel. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

### 5 PRÉPARER LA PURÉE

Faites cuire les **potatoes de terre** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Écrasez-les à l'aide du presse-purée. Ajoutez ½ cs de beurre par personne et un filet de lait pour plus d'onctuosité. Salez et poivrez. Laissez la casserole sur feu doux jusqu'au moment de servir. Dans le saladier, mélangez ½ cs d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne, les morceaux d'**orange** et la **mâche**.

### 6 SERVIR

Juste avant de servir, faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites revenir les haricots, les **lanières de carottes** et les **noisettes** 1 à 2 minutes. Salez et poivrez, puis présentez-les dans un bol ou un plateau de service. Servez la **salade** et la croustade au **mijoté de veau**, la **purée de potatoes de terre**, les **carottes** et les **haricots**.

★ **CONSEIL** : Laissez la pâte feuilletée au réfrigérateur jusqu'à ce que vous l'utilisiez à l'étape 4. Si elle est trop chaude, elle se déchire plus facilement et il devient plus difficile d'en recouvrir le plat.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons de Paris (g) *	60	125	180	250	305	375
Varas Rouge (ml)	65	125	190	250	315	375
Mijoté de veau (g 1) *	150	300	450	600	750	900
Laurier (feuilles)	1	1	1	2	2	3
Pain d'épices bio (tranche 1) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Pâte feuilletée (pc 1) 21) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Pommes de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mâche (g 23) *	20	40	60	80	100	120
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60

À ajouter vous-même

Beurre	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4910 / 1174	538 / 129
Lipides (g)	61	7
Dont saturés (g)	28,2	3,1
Glucides (g)	100	11
Dont sucres (g)	16,5	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	49	5
Sel (g)	1,8	0,2

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 21) Lait/lactose  
22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

