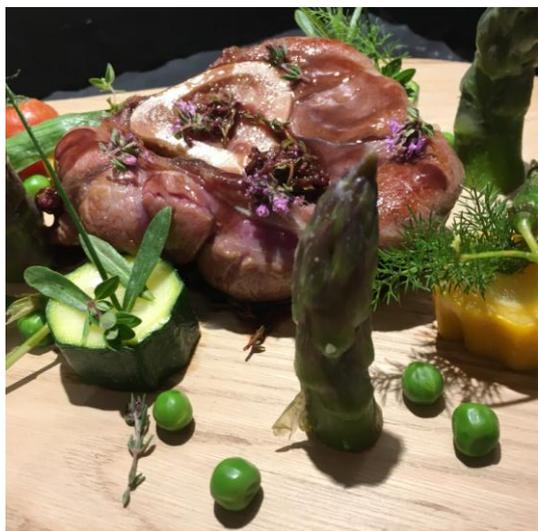


Jarret de veau du Noyer confit dans le vin blanc de Pierrevert aux échalotes et aux fleurs de Thym, Asperges et petits pois de Grans



Ingrédients 4 personnes:

1 jarret de veau de 1kg,
6 échalotes,
1 btle vin blanc Muscat sec de Château St Jean,
1 cuillère à soupe de fond de veau,
4 cuillères à soupe d'huile d'olive du Pays Dignois,
1 cuillère à soupe de fleurs de thym des montagnes
du Pays Dignois,
1 cuillère à soupe de poivre en grains,
1 cuillère à soupe de sel,
12 têtes d'asperges,
2 courgettes jaunes,
2 courgettes vertes,
Petits pois,
Quelques feuilles de sarriette, ciboulette, et fleurs
de thym.

1. Préchauffer le four à 160°. Éplucher les échalotes et les laisser entières. Huiler généreusement le jarret avec 1 pinceau.
2. Huiler l'intérieur d'une grande cocotte avec couvercle. Disposer le jarret dans la cocotte et faire revenir toutes les faces. Écraser le poivre sur une planche, le mélanger au sel et rouler le jarret dans le mélange.
3. Ajouter les échalotes et couvrir de vin blanc. Poudrer de fond de veau et de fleurs de thym. Fermer la cocotte et mettre au four pour 2h. Si a la fin de la cuisson, le jus est trop liquide, le faire réduire à feu doux.
4. Eplucher vos asperges et plonger les dans une casserole d'eau chaude salée le temps de la cuisson. Faire de même avec les courgettes coupées en tronçons. Et écosser les petits pois mais garder quelques cosses entières pour le dressage, et plonger le tout dans une casserole d'eau salée. Ne pas sur-cuire les légumes.
5. Couper votre jarret et présenter une belle tranche sur un lit de jus aux fleurs de thym, le tout accompagné de ces beaux légumes de saison. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Bonne dégustation !

Retrouvez le CHEF PAYAN Frédéric sur Facebook et sur le site
<http://lacuisineafefe.wixsite.com/payanfrederic>

D'autres recettes gourmandes tous les derniers lundi de chaque mois en collaboration avec
l'Étal des 3 vallées à Digne, Fréquence Mistral, Haute Provence info

Fiche recette



Radio sur 99.3 Fm



Quotidien et Site

