



Paleron de veau sauce au thym

servi avec des quartiers de courge croquants cuits au four

PLAT + FROMAGE 50 min. • À consommer dans les 5 jours

PLAT + FROMAGE

En décembre, faites vous plaisir avec 2 plats



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courge Hokkaido



Noix de pécan



Thym frais



Chapelure Panko



Fromage de chèvre râpé



Cannelle en poudre



Feuille de laurier



Pommes de terre à chair farineuse



Veau

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, sucre, vinaigre balsamique noir, moutarde, sel, poivre

Ustensiles

Casserole avec couvercle, casserole en inox, passoire, plaque de cuisson, papier sulfurisé, poêle avec couvercle, petit bol

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courge Hokkaido (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Noix de pécan (g 8) 19) 25)	20	40	60	80	100	120
Thym frais* (g 9)	5	10	15	20	25	30
Chapelure Panko (g 1)	13	25	38	50	63	75
Fromage de chèvre râpé* (g 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Bouillon de bœuf (ml)	35	70	105	140	175	210
Cannelle en poudre (cc)	0.1		⅓		½	
Feuille de laurier (feuilles)	1	1	2	2	3	3
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Veau* (g)	120	240	360	480	600	720

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	2 ½	5	7 ½	10	12 ½	15
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	5410/1093	616/147
Lipides total (g)	86	10
Dont saturés (g)	36,3	4,1
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	17,1	1,9
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	1,5	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame



1. Préparez

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courge** en quartiers de 1 cm d'épaisseur (voir CONSEIL) et retirez les pépins. Concassez la moitié des **noix de pécan** (gardez le reste pour le plateau de fromage).

CONSEIL : Inutile d'éplucher la courge : la peau devient tendre en cuisant au four.



4. Préparer la purée

Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans l'autre casserole. Lavez ou épluchez les **potatoes de terre**, puis coupez-les en morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les et écrasez-les finement à l'aide du presse-purée. Ajoutez 1 cs de beurre par personne et un filet de lait pour obtenir un mélange onctueux. Ajoutez ensuite 1 cc de moutarde par personne, puis salez et poivrez.



2. Préparer la courge

Disposez les quartiers de **courge** et la moitié de l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Détachez la moitié des feuilles de **thym** des brins. Dans le petit bol, mélangez la **chapelure**, le **chèvre râpé**, les feuilles de **thym**, les **noix de pécan**, puis salez et poivrez. Badigeonnez généreusement les quartiers de **courge** d'huile d'olive, puis versez le mélange à base de **chapelure** par-dessus et appuyez avec vos doigts. Enfouissez la **courge** 20 à 25 minutes.



5. Réchauffer le veau

Coupez 2 tranches de **veau** par personne. Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen dans la poêle et disposez les tranches de **veau** les unes à côté des autres. Couvrez, baissez le feu sur moyen-doux et réchauffez le veau 5 à 7 minutes environ. Retournez la viande de temps à autre. Salez et poivrez.



3. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la petite casserole. Faites revenir le reste de l'**oignon rouge** et l'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez, par personne, 50 ml d'eau et 70 ml de **bouillon de bœuf**, une pincée de **cannelle**, 1 cc de sucre et 1 cc de vinaigre balsamique noir. Ajoutez également le reste du **thym** et la **feuille de laurier**. Portez le tout à ébullition, baissez le feu sur doux et laissez réduire 15 à 20 minutes. Passez ensuite le mélange à la passoire, remettez-le dans la casserole et réchauffez-le brièvement. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez le **veau** et versez la sauce par-dessus. Présentez la purée à côté et étalez-la. Disposez les quartiers de **courge** et l'**oignon** par-dessus.

Bon appétit !