



# 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 !**