



Toque & Tablier



Rôti de veau aux légumes du soleil

**Pour 6 personnes.
Préparation 25 min**

Bien s'organiser : Vous pouvez préparer ce plat en avance. Dans ce cas, vous vous arrêterez à l'étape 3. Si vous accompagnez ce rôti de veau de tagliatelles, vous les ferez cuire au dernier moment et « al dente » !

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 850 g de rôti de veau (élevé sous la mère ou broutard)

Le primeur :

- 2 gousses d'ail moyennes
- 6 tomates moyennes
- 5 courgettes (multicolores si possible !)
- 4 poivrons (multicolores si possible !)
- 1 botte de basilic frais

L'épicier :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 verre d'eau
- 1 tablette de volaille
- Sel poivre

Le fromager :

- 25 g de beurre doux

1. Sortez la viande du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson (pour qu'il n'y ait pas un choc de température à la cuisson, préjudiciable à la tendreté de la viande).
2. Pelez, enlevez le germe et émincez l'ail (voir mon geste du chef). Lavez et coupez vos légumes en gros dés. Réservez.
3. Dans une grande cocotte, versez l'huile et le beurre sur feu vif. Faites dorer la viande sur tous les côtés pour lui donner une jolie coloration. Baissez le feu, ajoutez l'ail

pour 5 minutes. Versez l'eau et le vin puis la tablette de volaille. Mélangez pour bien la diluer, baissez sur feu modéré. Laissez cuire 15 minutes à couvert

4. Au bout de 15 minutes, ajoutez les légumes, poivrez, couvrez à moitié et faites cuire 20 minutes. Lavez et ciselez le basilic, réservez-le.
5. Goûtez : rectifiez en sel-poivre si besoin et jetez le basilic (ne le faites surtout pas cuire !). Envoyez avec des tagliatelles fraîches !