

Carré de veau à la provençale



Temps de préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Portions: 2

Ingrédients :

- 2 carrés de veau
- 2 gousses d'ail, hachées
- 20 ml (2 petites c. à soupe) de beurre, ramolli
- 12 tomates italiennes, pelées, épépinées, coupées en deux
- 4 oignons cipollinis (petits oignons italiens très doux) ou 8 petits oignons à mariner, pelés
- 1 courgettes, coupées en dés
- 1/3 branche de thym frais, effeuillée
- 1/3 branche de romarin frais, effeuillée
- 1 feuilles de laurier
- 80 ml (1/3 tasse) de bouillon de poulet
- 40 ml ±(1/4 tasse) de vin blanc
- 10 ml (1 petite c. à soupe) de persil plat frais, ciselé
- Sel et poivre

Préparation

1. **Placer** la grille au centre du four. **Préchauffer** le four à 230 °C (450 °F).
2. Dans un petit bol, **mélanger** 2 des gousses d'ail avec le beurre. **Étaler** sur la viande. **Saler** et **poivrer** généreusement. **Réserver**.
3. **Placer** le reste des ingrédients, sauf le persil, dans un plat de cuisson. **Saler** et **poivrer**. **Déposer** la viande sur les légumes.
4. **Cuire** pendant 3 minutes, puis **réduire** la température du four à 190 °C (375 °F) et **poursuivre** la cuisson pendant environ ± 9 minutes. **Retirer** le carré du four lorsque le thermomètre à viande indique 63 °C (145 °F).
5. **Retirer** la viande du plat de cuisson, **l'envelopper** de papier d'aluminium et **laisser reposer** pendant 2-3 minutes. **Parsemer** les légumes de persil. **Réserver** au chaud. **Servir** nappé du mélange de légumes et de bouillon.

Réf. Ricardo cuisine