

RECETTE CUISINE des GONES

TENDRONS DE VEAU A LA BOURGEOISE

Ingrédient : pour 4 personnes

6 tendrons de veau
50 cl de vin blanc
5 cl d'huile
80 gr de beurre
ail
3 échalotes émincées
4 tomates coupées en quatre
1 carotte taillée en brunoise
1 bouquet garni
sel et poivre

légume de saison :en fonction de la saison

carottes fanes,oignons blanc nouveau, fenouil,asperges,petit pois, pois gourmand, champignons.

Recette :

les tendrons de veau seront préalablement salés et poivrés sur chaque face,

Dans une sauteuse,faire colorer l'huile et le beurre puis disposer les tendrons et laisser dorer.

Égoutter les tendrons et les réserver.

ajouter la garniture dans la sauteuse (carottes,échalotes,ail,bouquet garni,tomates) puis laisser suer pendant 2 à 3 mn.

Déglacer au vin blanc.

Ajouter 50 cl d'eau.

Redisposer dans la sauteuse les 6 tendrons dorés,

et cuire le tout au four à 160°pendant 50min.

Au moment de servir parsemer de légumes de saison que vous aurez fait sauter dans une poêle ou un wok , sur les tendrons de veau.

Servir chaud

Bon Appétit

