

Mijoté de veau à la courge et à la sauge

Recette de Christelle Tanielian

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 livre de veau, coupé en cubes
2 c. à table de farine
1 c. à table de beurre
1 c. à table d'huile de canola
1 oignon, finement haché
Une dizaine de feuilles de sauge, fraîches
2 tasses de dés de courge (buttercup, musquée, carnaval...), sans la peau
6 petites carottes multicolores, épluchées
2 gousses d'ail, finement hachées
1½ tasse de bouillon de légumes
½ tasse de vin blanc
1 c. à thé de thym séché
Sel et poivre du moulin, au goût
Pour décorer: quelques feuilles de persil frais
Pour accompagner: purée de panais ou pommes de terre grelots

Préparation

Fariner les cubes de veau.

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre avec l'huile et faire dorer les cubes de veau sur tous les côtés. Réserver.

Ajouter l'oignon et la sauge et faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Ajouter la courge, les carottes, bien mélanger et cuire pendant 5 minutes.

Ajouter l'ail et cuire encore 1 minute.

Ajouter les cubes de veau, le bouillon, le vin et le thym.

Porter à ébullition puis réduire le feu au minimum et laisser mijoter 40 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient cuits.

Rectifier l'assaisonnement et servir avec quelques feuilles de persil frais. Vous pouvez accompagner le mijoté d'une purée de panais ou de pommes de terre grelots