

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

TENDRONS DE VEAU FAÇON OSSO BUCO

Pour 4 personnes :

4 tranches de tendron de veau - 1 grosse boîte de tomates pelées - 2 oignons jaunes - 2 carottes - 60g farine T.55 - 10 feuilles de sauge - 1 gousse d'ail - 1/2 càs de concentré de tomates - 20cl vin blanc - 3 cl d'huile d'olive - sel - poivre -

Eplucher et hacher les oignons. Eplucher et couper les carottes en dés. Assaisonner les tranches de tendron, les passer dans la farine (truc : les mettre dans un sac en plastique avec la farine et secouer). Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive faire saisir les tranches de tendron sur feu moyen. Ajouter les oignons, les carottes, l'ail haché, le concentré de tomates. Laisser cuire 5 minutes en remuant. Verser le vin et 10cl d'eau ainsi que la boîte de tomates. Saler, poivrer, porter à ébullition. Couvrir et cuire sur feu moyen 1h30. A mi-cuisson, retourner les tranches de tendron. 10 minutes avant la fin de cuisson ajouter la sauge ciselée. Si besoin est réduire le jus à feu vif.

Servir par exemple avec des épinards frais juste "tombés".

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr