

Jarrets de Veau aux Flageolets et Carottes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- JARRET DE VEAU	1.2 kg
- FLAGEOLETS	2 petites boîtes
- CAROTTE(S)	5-6
- OIGNON(S)	1
- PERSIL	
- AIL EN POUDRE	
- EAU	un peu
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Rincez les flageolets sous l'eau froide puis égouttez-les.
- Pelez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 5 minutes au micro-onde dans un fond d'eau et couvertes d'un film alimentaire.
- Emincez l'oignon.
- Dans une grande casserole (avec couvercle), faites colorer vos jarrets sur toutes les faces. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail.
- Ajoutez alors l'oignon émincé. Remuez jusqu'à ce qu'ils soient tendre.
- Ajoutez les flageolets et les carottes. Rectifiez l'assaisonnement. Arrosez d'un peu d'eau.
- Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure. Remuez de temps en temps.
- Servez les jarrets accompagnés du mélange flageolets-carottes et d'un peu de sauce épicée.

