

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS

Producteur
Dolo Délices



Veau aux légumes sautés et ses croquettes de manioc au chou kanak

Ingrédients

Pour environ 4 personnes

- > 500 gr de veau
 - > 4 gros haricots sabres
 - > 1 botte d'oseille sauvage
 - > 1 oignon rouge
 - > 3 gousses d'ail
 - > Huile de tournesol
 - > Sel/poivre
- Pour les croquettes :
- > 3 à 4 maniocs
 - > 1 gros bouquet de chou kanak
 - > 1 botte d'oignons verts
 - > 3 œufs
 - > Huile de colza
 - > Sel/poivre

> Feuilles > Légumes > Fruits
des récoltes du caillou



Idée d'accompagnements

- > Un jus de corossol à la menthe.

par Dolores

Veau aux légumes sautés

La recette

Lavez les feuilles de chou kanak, haricots sabres, l'oseille sauvage et l'oignon vert

POUR LE VEAU AUX LÉGUMES SAUTÉS

Dans une casserole d'eau chaude faites précuire les haricots sabres entiers quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent puis sortez-les de l'eau pour les couper finement. *(veillez à bien enlever les graines car elles peuvent être toxiques)*

1

Émincez l'oseille sauvage, ciselez l'oignon rouge, hachez l'ail et coupez le veau en petits morceaux puis réservez.

2

Dans un wok versez l'huile, faites cuire le veau. Intégrez ensuite l'oignon rouge et les haricots sabres.

3

Ajoutez l'oseille sauvage, l'ail et parsemez de sel et de poivre selon vos goûts (vous pouvez également y ajouter des épices) et laissez cuire pendant 5min.

4

POUR LES CROQUETTES DE MANIOC AU CHOU KANAK

Epluchez le manioc, coupez-le en morceaux et faites-le cuire comme des pommes de terre dans de l'eau bouillante quelques minutes, puis sortez-les de l'eau.

1

Écrasez le manioc à la fourchette. Émincez le chou kanak et les oignons verts.

2

Mélangez le tout dans un saladier et ajoutez un peu de sel et de poivre.

3

Pour lier le tout, ajoutez des œufs puis formez des boulettes.

4

Dans une poêle, versez l'huile et faites frire les croquettes pendant 3 min de chaque côté (jusqu'à ce qu'elles soient dorées) puis égouttez-les sur du papier absorbant.

5

Servez chaud c'est encore meilleur !
Vous pouvez accompagner le tout de petites sauces de votre choix.



Bon Appétit !