

## Sauté de veau aux courgettes

Pour 4 personnes.

450 g d'épaule de veau dégraissée coupée en cubes, 1 c à soupe et demie d'huile, 2 petits oignons, 1/2 c à café de cumin en graines, 700 g de petites courgettes, 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, 2 belles tomates, sel, poivre.

Eplucher et hacher les oignons, les plonger pendant 3 mn dans de l'eau bouillante et les égoutter.

Faire chauffer 1 c à soupe d'huile dans une cocotte et faire colorer les cubes de viande. Laisser cuire doucement pendant 10 minutes.

Peler et épépiner les tomates. Concasser grossièrement leur chair.

Après 10 mn, égoutter les morceaux de viande et les éponger sur du papier absorbant. Essuyer parfaitement (ou rincer) la cocotte (cette opération a pour but de dégraisser au mieux le plat) avant de verser le restant d'huile et d'ajouter les oignons, les tomates, le thym, le laurier et le cumin.

Remettre la viande, assaisonner de sel et de poivre. Remuer, couvrir et faire cuire 20 mn à feu doux.

Laver les courgettes, éliminer les extrémités et couper les légumes en cubes. Après 20 minutes, les ajouter au contenu de la cocotte, couvrir et faire cuire encore 25 à 30 mn.

Servir chaud.



Clic pour agrandir l'image

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.