



## Carré de côtes de veau aux petits légumes sautés au miel

**Préparation : 30 mn**

**Cuisson : 1h15 environ**

selon le poids des côtelettes

*Pour 4 personnes*

- 1 carré de 4 côtelettes
- 1 botte de navets nouveaux
- 1 botte de carottes nouvelles
- 350 g de pommes de terre nouvelles
- Éventuellement  
2 jeunes courgettes
- Thym frais,  
fines herbes hachées
- Sel, poivre, gros sel
- 3 gousses d'ail nouveau
- 1 cuiller à soupe  
de miel liquide
- Huile d'arachide

• Demandez à votre boucher de laisser la panoufle (c'est la couche grasse) et de donner un coup de hachoir à la base des côtes afin de pouvoir découper facilement le carré après cuisson. • Faire des entailles en croisillons dans la panoufle à l'aide d'un couteau bien aiguisé. • Salez. • Poivrez. • Emiettez le thym. • Préchauffez le four th 7. • Enfournez pour 1h45 avec l'ail en chemise et un petit verre d'eau. • Remettez éventuellement un peu d'eau en cours de cuisson. • Badigeonnez de temps à autre avec un pinceau afin que le carré ne se dessèche pas. • Pendant ce temps, faites cuire les carottes, les navets (10 mn), les courgettes en rondelles (5 mn). • Égouttez. • Réservez. • Dans une poêle, faites dorer les pommes de terre avec leur peau en les retournant souvent. 5 mn avant la fin de la cuisson du carré, ajoutez-y les autres légumes et faites-les dorer avec le miel. • Salez. • Poivrez. • Saupoudrez de fines herbes hachées au moment de servir.

## La France, pays du veau par excellence.

La France est le premier pays producteur et consommateur de veau. La viande de veau, telle qu'on la produit en France, provient d'un animal jeune, âgé d'environ 5 mois, nourri au lait ou aux produits dérivés du lait. La viande de veau bénéficie d'une surveillance et d'un contrôle rigoureux tout au long de la chaîne de production et de transformation, conformément aux réglementations française et européenne. Grâce au système d'identification individuelle des animaux, qui est généralisé en France, il est possible de remonter jusqu'à l'élevage d'origine. Les conditions d'alimentation, la composition des aliments et le suivi sanitaire des animaux sont strictement encadrés par une réglementation précise, française et européenne, et régulièrement contrôlés par les services compétents de l'Administration.

## Le veau, la plus noble des viandes blanches.

La viande de veau est une viande tendre et claire, variant du blanc au rosé, très appréciée des gastronomes. Issue d'une tradition séculaire, la viande de veau a de tous temps contribué au prestige de la gastronomie française. Aujourd'hui, aux côtés de grands classiques toujours très appréciés, de nouvelles recettes plus créatives et plus modernes mélangent les saveurs et mettent en valeur tous les morceaux, de la simple blanquette à la noble côte de veau, en passant par l'escalope de veau et le traditionnel rôti de veau familial.

### **Le conseil pratique de votre boucher pour bien conserver la viande de veau**

N'utilisez pas de boîte hermétique ni de papier d'aluminium. Laissez la viande dans le papier d'emballage de votre boucher. La viande se conserve 3 jours dans le haut du réfrigérateur.

**Offert par votre boucher** 