

Sauté de veau aux olives noires

4 parts 20 min 75 min facile



Ingrédients

Nombre de parts :

4

1 kg de sauté de veau en morceaux de 3cm
2 courgettes
30 olives noires non dénoyautées de Nyons
1 oignon
2 échalotes
2 gousses d'ail entières
1 verre de vin blanc
1 verre d'eau
1 cuillère à soupe de farine
sel
poivre
thym

Préparation

- Faire dorer la viande sur toutes les faces dans un fond d'huile d'olive.
- Pendant ce temps, émincez finement l'oignon, les échalotes. Coupez en carré les courgettes.

- Une fois la viande bien dorée, la retirer et faire revenir l'oignon et les échalotes.
- Faites-les légèrement dorés, ajoutez ensuite les dés de courgettes et faire revenir 5 minutes supplémentaires.
- Remettre la viande, ajoutez les olives noires. Salez, poivrez, ajoutez du thym.
- Délayez la farine dans le vin puis l'ajouter dans le faitout.
- Rallongez le liquide avec l'eau. Couvrir et mettre à cuire 1 h 15 à feu doux.
- Remuez de temps en temps en vérifiant le liquide.
- Au terme de la cuisson, le jus doit se présenter sirupeux.

Source : ptitchef