



Isabelle et Pierre
Clément

VEAU AUX COURGETTES

*Accord conseillé
: AOC Menetou-Salon -
Rouge Tradition*



Facile



1h10



4 personnes



**Conseil
vin :**

Rouge
Tradition

INGRÉDIENTS :

Pour 4 personnes :

- 400 g de veau (sans os)
- 800 g de courgettes
- 2 oignons
- 3/4 tomates
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de persil haché
- 1/2 verre d'eau

PRÉPARATION :

Tout d'abord, hachez le veau. Coupez les oignons en fines rondelles. Faites rissoler le tout dans 2 cuillères à soupe d'huile sur feu moyen. Ajoutez les tomates coupées en morceaux, l'ail haché et le persil. Salez et poivrez.

Laissez cuire 8 à 10 minutes en mélangeant régulièrement sur feu vif.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles épaisses. Faites-les rissoler à la poêle avec le reste d'huile d'olive pendant quelques minutes de chaque côté.

Étalez la moitié des courgettes au fond d'un plat allant au four. Versez la préparation avec le hachis de veau. Recouvrez avec l'autre moitié des courgettes.

Arrosez d'un demi-verre d'eau puis faire cuire environ 45 minutes à 150°C.

Vous pouvez, au choix, gratiner votre plat avec de l'emmental râpé.