

Blanquette de veau épicée aux épinards

Préparation : 20 mn

Cuisson : 1 h

Les ingrédients pour 4 personnes :

700 g d'épaule de veau

1 gros oignon

1 c à s rase de curry (j'en ai mis 1,5 c à s)

1 c à c de graines de cumin

250 g de pousses d'épinards

15 cl de bouillon de volaille

10 cl de crème fleurette

2 c à s d'huile

Sel et poivre du moulin

Laver et sécher les épinards. Couper la viande en morceaux de taille moyenne pas trop épais. Peler et hacher finement l'oignon.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon doucement pendant 5 mn sans coloration. Le réserver. Mettre la viande dans la cocotte et la faire dorer de tous côtés pendant 5 à 8 mn. Remettre l'oignon, saupoudrer de curry et de graines de cumin, mélanger et verser le bouillon de volaille, assaisonner, couvrir et cuire sur feu doux 30 mn (j'ai mis 1 h pour avoir une viande fondante). Ajouter les épinards dans la cocotte et cuire encore 5 mn. Verser la crème et mélanger sans faire bouillir. Ajuster l'assaisonnement et servir bien chaud.

Vin conseillé : un Côteaux-du-Giennois

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>