

Mijoté de veau à la betterave

Ingrédients

- 2 kg de blanquette de veau coupé en gros cubes
- 2 c. à s. d'huile
- 2 oignons, hachés
- 2 gousses ail, hachées
- 1/4 c.à c. de muscade
- 2 verres de jus d'ananas
- 2 c.à c de miel liquide
- 4 betteraves moyennes, pelées et coupées en quartier
- 4 pommes de terre moyennes, coupées en 2
- Crème fraîche épaisse , pour le service
- Sel et poivre



Préparation

Préchauffez le four à 300 °F.

Dans une grand cocotte, faites dorer le veau dans l'huile à feu moyen-vif en deux étapes. Réservez.

Dans la même cocotte, faites revenir les oignons à feu moyen pendant 2-3 minutes.

Ajoutez un peu d'huile au besoin. Ajoutez l'ail et la muscade, et poursuivez la cuisson 30 secondes.

Déglacez avec le jus d'ananas, ajoutez le miel, les betteraves, les pommes de terre et remettez la viande dans la cocotte. Salez et poivrez, portez à ébullition, couvrez et faites cuire au four pendant environ 2 heures 30.

Lorsque la viande est bien tendre, c'est prêt. Dégraissez au besoin et servez avec une grosse cuillère de crème épaisse.