

Sauté de veau aux noix de cajou et oignons rouges Endives braisées au spéculoos

Pour le veau : Préparation : 30 minutes / Cuisson : environ 30 minutes

Pour les endives: Préparation : 5 minutes / Cuisson : environ 20 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients : Pour le veau :

- 600 g de noix de veau
- 300 g d'oignons rouges
- 10 cl de sauce soja
- 1 càs de farine
- 1 càs de fond de veau
- 1 càs d'huile
- 10 cl de crème liquide
- poivre blanc
- 3 poignées de noix de cajou

Ingrédients: pour les endives:

- 4 endives
- 1 càs d'huile
- 4 spéculoos



Préparation : Pour le veau

- Émincer le veau et le faire revenir avec la cuillère à soupe d'huile dans une cocotte et débarrasser.
- Faire revenir les oignons émincés dans le jus de la viande, ajoutez la sauce soja, la farine délayée dans 10 cl d'eau, la crème fraîche et le fond de veau.
- Laissez mijoter à couvert 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Entre temps, enrobez la viande de poivre blanc.
- Remettez la viande à cuire a feu doux à couvert une quinzaine de minutes.
- Servez parsemé de noix de cajou accompagné des endives.

Astuce :

Ne salez pas à cause de la présence de soja, du bouillon et à la fin des noix de cajou.

Préparation : Pour les endives

- Enlever la base pour ôter l'amertume, les cuire à la vapeur 10 minutes.
- Faire revenir dans une poêle 5 - 10 minutes en les retournant régulièrement.
- Emitter les spéculoos et parsemer au dessus des endives au moment de servir.