



Jardin à table

extrait page

41

~
**Côte de veau poêlée
aux jeunes fèves**

*Préparation : 20 min. - Cuisson : 15 min.
Marinade : 2 h.*

Ingrédients pour 4 personnes :

4 côtes de veau

800 g de fèves fraîches

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron vert

3 branches de sarriette

1 oignon

20 g de beurre

Sel, poivre

■ Salez et poivrez les côtes de veau des deux côtés, puis mettez-les à mariner, pendant 2 heures, dans un mélange composé de l'huile d'olive, du jus de citron vert et de la sarriette hachée.

■ Ecossez les fèves, puis faites-les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante avant de les dérober (enlever leur peau). Réservez-les.

■ Hachez l'oignon et faites-le revenir au beurre dans une sauteuse. Ajoutez 4 cuillères à soupe d'eau et 1 pincée de sel. Incorporez les fèves et laissez cuire pendant 5 minutes. Réservez.

■ Poêlez les côtes de veau dans un peu de beurre. Disposez-les dans un plat de service et répartissez les fèves autour.



*Côtes du Rhône
rouge*