

Les recettes du **LE POTAGER** *Coudoux*

BLANQUETTE DE VEAU AU LAIT DE COCO ET POIS GOURMANDS :



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1,2 kg de blanquette de veau
- 200 g de petits pois
- 100 g de pousses d'épinards
- 40 cl de lait de coco
- sel, poivre
- persil

PRÉPARATION :

- 1/** Mettez à cuire le veau à feu doux 1 h dans une cocotte avec 1 l d'eau.
- 2/** Retirez la viande.
- 3/** Ajoutez dans votre cocotte le lait de coco, faites réduire de moitié.
- 4/** Ajoutez les pois gourmands et les épinards équeutés. Faites cuire 10 mn de plus à feu doux.
- 5 /** Remettez ensuite la viande dans votre cocotte, puis salez, poivrez

Note

Vous pouvez remplacer les pois gourmands par des petits pois et aussi y ajouter des carottes. Laissez parler votre inspiration !

- 6/** Servir dans vos assiettes et parsemer de persil. Dégustez !