



Sauté de veau et de pommes de terre

Ingrédients

- Enduit antiadhésif en aérosol
- 3 pommes de terre moyennes, tranchées finement
- 1 petit oignon, en fines rondelles
- 1 tranche de veau désossée de 500 g (1 lb), d'une épaisseur de 1 cm ($\frac{1}{2}$ pouce)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre ou de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cristaux pour bouillon de bœuf ou de poulet
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de thym séché, broyé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Quartiers de tomates



Préparation

- Vaporisez un grand poêlon d'enduit antiadhésif et faites-le chauffer à feu moyen. Étalez les pommes de terre et les oignons uniformément dans le fond du poêlon et couvrez de 250 ml (1 tasse) d'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu. Couvrez et faites mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson, en remuant de temps à autre, de 3 à 5 minutes de plus, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorées. Déposez les légumes dans un plat de service et réservez en gardant au chaud.
- Entre-temps, coupez la tranche de veau en huit morceaux. Avec un maillet en bois attendrissez-les jusqu'à 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po) d'épaisseur. Versez l'huile végétale dans le poêlon et faites-la chauffer à feu moyen. Faites-y dorer le veau 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez-le du poêlon et déposez-le sur les légumes.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre ou le jus de citron, le miel, la fécule de maïs, les cristaux de bœuf ou de poulet, le thym, le sel, le poivre et 160 ml ($\frac{2}{3}$ tasse) d'eau. Versez le mélange dans le poêlon et faites-le chauffer jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. Poursuivez la cuisson 1 minute de plus, puis nappez-en le veau et les légumes. Servez aussitôt. Si désiré, décorez de quartiers de tomates.