



## Tendrons de veau et artichauts en barigoule

Pour 4 personnes:

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

4 tranches de tendrons de veau de 150 g chacune

100 g de poitrine fumée

4 artichauts poivrade

1 carotte

1 oignon

1 gousse d'ail

2 branches de persil plat

Thym, laurier et romarin

1 verre de vin blanc

1 c. à soupe de farine

20 g de beurre

10 cl d'huile d'olive

Sel et poivre

Eplucher les artichauts et les couper, crus, en fines lamelles. Emincer la carotte et l'oignon puis couper la poitrine en lardons de 1 cm d'épaisseur. Chauffer l'huile dans une cocotte et faire sauter les lamelles d'artichauts à feu vif puis ajouter la carotte, l'ail écrasé et l'oignon. Poursuivre la cuisson 5 minutes puis réserver le tout. Fariner les tendrons et les faire dorer dans la même cocotte avec le beurre puis verser le vin et un verre d'eau, ajouter le thym, le laurier et le romarin, couvrir et laisser mijoter 30 minutes (remettre un peu d'eau en cours de cuisson si besoin). Ajouter la préparation aux artichauts, poursuivre la cuisson 10 minutes puis poivrer et saupoudrer de persil haché. Servir les tendrons de veau accompagnés des artichauts en barigoule.

Suggestion :

Pour accélérer la préparation : cuire en autocuiseur.

Variante : remplacer les artichauts poivrades par des fonds d'artichaut surgelés.

Conseil du sommelier\* :

Un côte de Provence rouge.

\* L'abus d'alcool nuit à la santé, à consommer avec modération.

Source CIV (Centre d'Information des Viandes)

