



___ Côtes de veau d'Aveyron & du Ségala aux légumes d'hiver rôtis ___

Saison : Hiver

Type : Plat / Entrée



4 pers



Facile



A griller



Prépa : 15 min

Cuisson : 45 min

___ Ingrédients ___

- 1 à 2 côtes de veau de l'Aveyron et du Ségala (en fonction de leur taille)
- 2 cc d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 4 carottes
- 4 panais
- 1 fenouil
- 3 gousses d'ail
- Une branche de thym
- 2 cc de miel
- 2 cs d'huile d'olive

Recette proposée par : [Ma P'tite](#)

[Campagne](#)

Photo : [@Mapetitecampagne](#)



___ Préparation ___

Préchauffez le four à 180°C.

Épluchez les carottes et les panais puis coupez-les dans le sens de la longueur en plusieurs morceaux. Coupez également le fenouil en morceaux après avoir enlevé le trognon.

Disposez les légumes coupés dans un plat allant au four. Écrasez légèrement les gousses d'ail sans enlever la peau et ajoutez-les dans le plat, ajoutez également le thym, les 2 cs d'huile d'olive ainsi que le miel. Salez et poivrez.

Mélangez bien les légumes avec les mains puis enfournez pendant 30 à 45 min. Les légumes doivent être confits, pensez à les mélanger régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent.

Faites chauffer les 2 cc d'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Faites saisir les côtes de veau à feu vif pendant 1 minute en les retournant puis baissez le feu et faites-les cuire encore 3 à 4 minutes selon leur épaisseur, elles doivent être rosées à cœur.

Ajoutez un peu de fleur de sel et de poivre du moulin et laissez reposer les côtes 5 min. Dégustez accompagnées des légumes rôtis.