

VEAU AUX OLIVES

Pour 6 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 50 mn

Ingrédients : Utiliser les **doses** de viande conseillées par votre coach.

Choisir **5** grosses tomates bien mûres.

4 oignons moyens.

Huile d'olive.

1 ruban de zeste de pamplemousse.

Vin blanc sec. Romarin. **curcuma**. Olives vertes dénoyautées.

Salicorne au vinaigre. Sel, poivre.

Réalisation : Utiliser un moulin à légumes pour récupérer le jus des **tomates**, hors saison utiliser du jus de tomate.

Faire revenir les **oignons** émincés dans une cocotte à fond épais avec l'**huile d'olive**, y ajouter la viande coupée en gros dés avec le zeste de **pamplemousse**, saler et poivrer. Attention ne pas faire **noircir** les oignons.

Mouiller avec le **vin blanc** et le jus de tomates.

Ajouter une **poignée** de romarin, le curcuma et les **olives**, une vingtaine. Porter à ébullition lente. Laisser **mijoter** à feu doux sans couvrir pendant **45** mn.

Lorsque la viande est cuite rajouter la **salicorne** émincée cela rajoutera une **légère** pointe iodée.

Servir avec un **féculent** au choix.

BON APPETIT