

Ragoût de légumes et côtelettes

Ingrédients

Préparation: env. 40 min

Pour 4 personnes

4 côtelettes de veau ou de porc, env. 120-150 g chacune
sel, poivre du moulin
beurre ou crème à rôtir
Ragoût de légumes:
400 g de chair de courge (butternut p. ex.), coupée en dés d'env. 3 cm
200 g d'aubergine, parée, coupée en dés d'env. 3 cm
beurre ou crème à rôtir
1 oignon, finement hachés
2 gousses d'ail, pressées
2 feuilles de laurier
2 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes
3 dl de bouillon de légumes
400 g de courgettes, parées, coupées en morceaux d'env. 3 cm
2 dl de demi-crème pour sauces
2 cs de basilic finement ciselé et autant d'origan
2 cc de feuilles de thym
Sel, poivre du moulin



Préparation

1. Préchauffer le four à 80 °C. Y chauffer 1 plat et 4 assiettes.
2. Assaisonner les côtelettes. Saisir 2½-3 min de chaque côté dans le beurre à rôtir. Disposer immédiatement dans le plat chaud. Cuire encore 20-30 min dans le four à 80 °C.
3. Ragoût de légumes: rissoler les dés de courge et d'aubergine 3-4 min dans le beurre à rôtir. Baisser le feu. Ajouter l'oignon, l'ail et le laurier, étuver. Mouiller avec le vin et/ou le bouillon, mijoter 5-8 min à couvert. Ajouter les courgettes, mijoter 5-8 min. Ôter le laurier. Ajouter la crème pour sauces, porter à ébullition. Incorporer les herbes, assaisonner.
4. Dresser les côtelettes et les légumes sur les assiettes chaudes.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 427 calories, 31 g de protéines, 11 g de glucides, 25 g de lipides.

