

Difficulté : Facile Temps de préparation : 1h Temps de cuisson : 20 minutes



CÔTES DE VEAU AU ROMARIN ET CITRON ACCOMPAGNÉE DE SA POÊLÉE DE COURGETTES À L'AIL

Tendre et parfumée, la côte de veau marinée au romarin et citron s'accorde parfaitement avec des courgettes grillées à l'ail, pour une assiette estivale pleine de saveurs.

- **Le Veau sélectionné par Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant ainsi une viande d'exception, tendre et pleine de saveur.
- **Les Légumes de la Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour des saveurs authentiques et une fraîcheur incomparable.

LES INGRÉDIENTS



Côte de veau

200 grs



Citron

1 zeste et 1 jus



Gousse d'ail

2



Courgette

1



Romarin

1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



sel ,poivre

à convenance



Huile d'olive

à convenance



Beurre

L'ÉQUIPEMENT

1 poêle ou cocotte , 1 casserole,

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Préparation de la marinade dans un bol: Mélangez l'huile d'olive, 1 gousse d'ail haché, le romarin, le jus de citron et un zeste, sel et poivre.

ÉTAPE 2

Dans un plat, placez la côte de veau et recouvrez la de la marinade sur les 2 faces. Laissez mariner 1h.

ÉTAPE 3

Lavez, épluchez et coupez les courgettes en fines tranches. Hachez la gousse d'ail.

ÉTAPE 4

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive faites cuire les courgettes avec l'ail haché environ 20 mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

ÉTAPE 5

Dans une poêle faites fondre une noix de beurre à feu vif, placez la côte de veau, Cuisson 3/mn de chaque côté (cuisson rosé) et rajoutez au fur et à mesure un peu de marinade restante.

ÉTAPE 6

Servez accompagnée de la poêlée de courgettes à l'ail.