Rôti de veau braisé à la sauce tomate et riz à la courge

Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	rôti d’épaule de veau suisse
2	oignons
1	gousses d'ail
400 g	tomates cerises
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
2 dl	vin blanc
3 dl	bouillon de poule
2 cs	herbes italiennes séchées
800 g	courge
1 cs	beurre
4 branches	thym
250 g	riz long grain
4 dl	bouillon de légumes
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	miel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

640	kcal
45 g	de protéines
65 g	de glucides
18 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre

C’est le signe d’une alimentation adaptée à l’espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l’herbe et du foin – d’où la couleur plus foncée.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l’avance.

2. Peler et hacher l’oignon et l’ail. Laver les tomates cerises et les couper en deux.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Dans une cocotte, chauffer un peu d'huile à feu vif. Saler la viande et la faire revenir 4-5 minutes de tous les côtés. Ajouter les oignons, l'ail et les tomates. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon de poule et ajouter les herbes. Donner un bouillon, couvrir et braiser le rôti environ 90 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

4 Couper la courge en quartiers, l'épépiner, la peler et la couper en cubes de 1 cm. Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir la courge 2 minutes. Ajouter le thym, le riz et le bouillon, porter à ébullition, couvrir et cuire 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre.

5 Retirer le rôti de la sauce et assaisonner celle-ci avec du sel, du poivre et du miel. Trancher la viande et la remettre dans la sauce. Servir avec le riz à la courge.