



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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.