Vol-au-vent à la viande et au ris de veau

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h
Temps actif: 45 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g	épaule maigre de veau suisse
200 g	ris de veau suisse
1	oignon
2	clous de girofle
1	feuille de laurier
6 dl	bouillon de poule
1	échalote
1 bouquet	persil
450 g	carottes
1 cs	huile de tournesol HO
1 dl	bouillon de légumes
250 g	petits pois surgelés
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	beurre
1 cs	farine
2.5 dl	jus de cuisson de la viande de veau
1.5 dl	crème
	muscade
1 cs	jus de citron
8	coques de vol-au-vent en pâte feuilletée

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

861	kcal
42 g	de protéines
61 g	de glucides
48 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Tu peux remplacer la viande et les ris de veau par des boulettes de viande dans cette recette.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Peler l’oignon, le couper en deux et piquer chaque moitié d’un clou de girofle et d’une feuille de laurier. Les mettre dans une casserole avec le bouillon et porter à ébullition. Mettre la viande de veau dans le bouillon, couvrir et faire cuire environ 90 minutes au point d’ébullition jusqu’à ce qu’elle soit tendre.

2 Peler et hacher finement l’échalote. Hacher le persil. Peler les carottes et les couper en cubes.

3 Chauffer l’huile dans une poêle et y faire revenir les échalotes et les carottes. Mouiller avec le bouillon de légumes et cuire à couvert jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Ajouter les petits pois à la fin. Saler et poivrer les légumes.

4 Pendant les 25 dernières minutes, faire cuire les ris dans le bouillon avec la viande de veau. Retirer la viande du bouillon à l’aide d’une écumoire et la mettre dans un saladier. Passer le liquide à travers une passoire.

5 Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la farine et faire revenir rapidement. Verser le jus de cuisson réservé en remuant, ajouter la crème et laisser mijoter la sauce pendant environ 10 minutes. Assaisonner de sel, de poivre, de muscade et de jus de citron à la fin.

6 Pendant que la sauce cuit, couper la viande de veau en cubes. Diviser les ris en morceaux de taille égale, en retirant les fines peaux.

7 Réchauffer les vol-au-vent au four à 180 °C selon les goûts.

8 Ajouter la viande, les ris et le persil à la sauce et bien réchauffer. Réchauffer également les légumes et les ajouter à la viande ou les servir séparément. Dresser les vol-au-vent et servir immédiatement.