

falbstkarreebraten mit weissen Portweinschalotten und Risotto



- Durée totale: 4 h
- Temps actif: 1 h
- Marinage: 1 h
- Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.8 kg	carré de veau suisse
0.5 dl	huile de colza HOLL
0.5	citron bio, le zeste râpé et tout le jus
2 cs	miel liquide
2	gousses d'ail, hachées grossièrement
2	brins de thym, hachés grossièrement
2	brins de romarin, hachés grossièrement
2	brins de livèche, hachés grossièrement
1 cs	sel
0.5 cc	sucré
2 cs	beurre
200 g	petites échalotes, pelées
2 dl	porto blanc
2 cc	fécule
3 dl	bouillon de bœuf, froid
2 cs	vinaigre balsamique blanc
2 branches	brins de thym
1	bâton de cannelle
1	oignon, haché finement
1	gousse d'ail, hachée finement
1 cs	beurre
250 g	riz pour risotto
2 dl	vin blanc

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.

- 1** feuille de laurier
- 8 dl** bouillon de poule, chaud
- 50 g** gruyère AOP, râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

sel, poivre	827 kcal
	56 g de protéines
	54 g de glucides
	2 g de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

La santé des animaux

Matthias et Claudia Frei utilisent les moyens les plus divers pour garantir la santé de leurs veaux.

Préparation

- 1** Mixer finement l'huile de colza et le reste des ingrédients, livèche comprise. Mettre dans un sac de congélation avec la viande, le sel et le poivre, bien mélanger et laisser mariner à température ambiante pendant au moins 1 heure. Préchauffer le four à 90 °C (chaleur sole/voûte) avec un plat d'une contenance d'env. 3 l allant au four.
- 2** Faire chauffer une poêle sans ajouter de matière grasse. Saisir le carré pendant env. 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Attention: ne jamais piquer la viande en la retournant afin que le jus ne s'écoule pas. Placer la viande dans le plat préchauffé. Piquer un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse. Régler sa température à 56 °C.
- 3** Cuire au four préchauffé à 90 °C (chaleur sole/voûte) env. 3 heures.
- 4** Caraméliser le sucre dans une poêle sur feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne brun clair, ajouter le beurre. Déglacer avec le porto. Dissoudre la féculle dans le bouillon, ajouter avec le reste des ingrédients, bâton de cannelle compris, couvrir et laisser mijoter env. 20 minutes jusqu'à ce que les échalotes soient tendres.

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.

- 5 Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz, faire revenir brièvement. Déglaçer avec le vin. Ajouter le laurier. Verser progressivement le bouillon, cuire env. 25 minutes en remuant jusqu'à ce que le riz soit al dente. Avant de servir, incorporer le fromage, assaisonner.
- 6 Couper la viande en tranches, servir avec les échalotes et le risotto.

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.