Ragoût de cabri à la sauce au safran avec purée de pommes de terre et carottes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 40 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	ragoût de cabri suisse
1	oignon
1	gousse d'ail
1 bottes	légumes à soupe (carottes, poireaux, céleri)
8 dl	bouillon de poule
1 dl	vin blanc
1 sachet	safran moulu
1 kg	pommes de terre farineuses
	sel
3 dl	lait
	poivre noir du moulin
	noix de muscade fraîchement râpée
1 bottes	carottes en botte, voir conseil
1 cs	huile de colza
1 dl	bouillon de légumes
1 cs	beurre mou
1 cs	farine
1.5 dl	crème

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

888	kcal
59 g	de protéines
56 g	de glucides
43 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

À défaut de carottes en botte, on peut aussi utiliser des carottes ordinaires. Une botte de carottes correspond en général à 500 g de carottes. Les fanes des carottes peuvent être remplacées par un demi-bouquet d'aneth.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.

2. Peler l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en deux. Parer les légumes à soupe et les couper en cubes.

Viande Suisse
Mon choix.

3 Mettre les légumes préparés dans une casserole avec le bouillon de poule, le vin blanc et le safran et porter à ébullition. Ajouter le ragoût de cabri et le cuire au point d'ébullition pendant environ 1 heure et 30 minutes, jusqu'à ce qu'on puisse couper la viande à la fourchette.

4 Éplucher les pommes de terre, les couper en quatre et les faire cuire à tendreté dans de l'eau salée. Porter le lait à ébullition, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Égoutter les pommes de terre, les passer au presse-purée dans le lait chaud et bien mélanger le tout. Couvrir la purée de pommes de terre et la garder au chaud.

5 Le cas échéant, retirer les fanes des carottes et en réserver 2-3. Laver soigneusement les carottes en botte, il n'est généralement pas nécessaire de les éplucher. En fonction de leur grosseur, couper les carottes en deux dans le sens de la longueur. Dans une grande poêle, les faire revenir dans l'huile de colza chaude. Ajouter le bouillon de légumes et faire cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Hacher les fanes réservées et les ajouter tout à la fin. Saler et poivrer les carottes.

6 Lorsque le ragoût est prêt, l'égoutter avec les légumes dans une passoire en récupérant le jus de cuisson. Retirer l'oignon des légumes, le remettre dans le jus de cuisson et faire réduire à 5 dl. Réserver la viande à part. Les légumes restants ne sont plus nécessaires pour ce plat, mais peuvent être utilisés pour préparer une soupe.

7 Mélanger la farine et le beurre à l'aide d'une fourchette, verser dans le jus de cuisson réduit et cuire 5 minutes. Ajouter la crème, réduire la sauce en purée, saler et poivrer. Remettre le ragoût dans la sauce et bien le réchauffer. Dresser avec la purée de pommes de terre et les carottes sur les assiettes préchauffées et servir.