Ragoût de veau sauce à la crème et aux tomates

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 55 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de veau suisse
2 cs	farine
2	oignons
2 cs	beurre à rôtir suisse
3	os à sauce
2 dl	vin blanc
3 dl	bouillon
2	feuilles de laurier
3	clous de girofle
	sel
	poivre du moulin
200 g	tomates mûres
1 dl	crème

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pâtes ni les carottes aux noisettes et au thym) contient env.:

380	kcal
42 g	de protéines
8 g	de glucides
19 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

Elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

1. Rouler la viande dans la farine, bien tapoter pour faire tomber l'excédent. Peler les oignons et les couper en fines lamelles.

2. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une sauteuse et y faire dorer la viande de tous les côtés. Retirer la viande. Dans le fond de cuisson, faire revenir les oignons avec les os. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon, remettre la viande et porter le tout à ébullition. Ajouter le laurier, les clous de girofle et un peu de sel. Couvrir puis laisser mijoter à feu doux pendant env. 1,5 heures en remuant de temps à autre. Dans l'intervalle, couper les tomates en quatre.

3 Dès que la viande est tendre, ôter les os, ajouter les tomates et la crème, amener de nouveau à ébullition puis saler et poivrer.

Servir avec des pâtes et des carottes-vapeur parsemées de noisettes et de thym.