Ragoût de veau à la sauce aux câpres

Durée totale: 2 h 5 min

Temps actif: 35 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de veau suisse
2	oignons
2 cs	farine
2 cs	beurre à rôtir
5 dl	bouillon
2	feuilles de laurier
150 g	panais
150 g	carottes
2 brins	persil
1 cs	câpres
	sel
	poivre du moulin
	jus de citron (selon son goût)

Valeurs nutritives

1 portion (sans les tagliatelles ni la salade) contient env.:

360	kcal
42 g	de protéines
11 g	de glucides
15 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Les cocottes en fonte conviennent particulièrement au mijotage, car elles emmagasinent la chaleur et conduisent très bien la chaleur.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de la préparer.

2. Peler les oignons, les couper en deux puis en lamelles.

3. Fariner les morceaux de ragoût. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à rôtir à feu vif. Saisir la viande par portions et de tous côtés dans le beurre bien chaud. Ajouter les oignons et les faire blondir. Déglacer avec le bouillon et ajouter le laurier.

4 Couvrir et faire braiser env. 60-70 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

5 Pendant ce temps, peler les légumes, les couper en fi nes rondelles et les ajouter à la viande. Laisser mijoter doucement le tout 10-20 minutes supplémentaires.

6 Laver le persil, le hacher grossièrement et le jeter dans la sauteuse avec les câpres. Saler, poivrer, assaisonner avec le jus de citron et servir aussitôt.

Accompagner de tagliatelles et d'une salade.