Rôti d'épaule de veau juteux au four

Durée totale: 1 h

Temps actif: 15 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	épaule de veau suisse
	sel
	poivre du moulin
1 bouquet	thym-citron
3	gousses d'ail
1 botte	oignons de printemps
150 g	céleri branche
2 dl	vin blanc sec
1	échalote
1	feuille de laurier
60 g	beurre
250 g	riz pour risotto (p. ex. Arborio)
1 l	bouillon de légumes chaud
1 bouquet	cerfeuil
1 bouquet	ciboulette
1 bouquet	estragon

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

420	kcal
32 g	de protéines
36 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

La viande de veau crue doit être rose à rougeâtre.

C'est le signe d'une alimentation adaptée à l'espèce. En Suisse, outre du lait, les veaux reçoivent dès leur deuxième semaine de l'herbe et du foin – d'où la couleur plus foncée.

Préparation

1 Assaisonner l'épaule de veau avec du sel, du poivre et le thym-citron. Déposer la viande dans une cocotte avec les gousses d'ail puis mettre au four préchauffé à 180° C chaleur inférieure et supérieure (160° C four à air chaud). Laisser cuire env. 30 minutes. Parer les oignons de printemps et le céleri puis les couper grossièrement en morceaux. Déglacer le rôti avec le vin blanc et ajouter les légumes préparés. Laisser cuire encore 30-45 minutes à la même température. Ajouter éventuellement un peu d'eau.

2 Peler l’échalote, la couper en petits dés et la faire blondir avec le laurier dans la moitié du beurre. Ajouter le riz et faire également blondir. Verser en portion le bouillon très chaud sans cesser de remuer, jusqu’à ce que le risotto ait pris une consistance crémeuse mais que les grains de riz soient encore croquants. Hacher grossièrement les fines herbes et les ajouter avec le reste de beurre dans le risotto.

3 Couper l’épaule de veau en tranches et servir aussitôt avec les légumes, le jus de cuisson et le risotto.