

# Rôti d'épaule de veau juteux au four



**Mon choix.**

- 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

- 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.