Rôti d'épaule de veau farci

Mon choix.

Durée totale: 2 h 10 min

Temps actif: 40 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	épaule de veau suisse (avec une entaille faite en boucherie)
250 g	pain de Sils
2 dl	lait
1	oignon
1 bouquet	cerfeuil
1 bouquet	ciboulette
1 bouquet	persil
1	œuf
	sel
	poivre du moulin
	noix de muscade
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
4	carottes
2	oignons
1	céleri
3.5 dl	bouillon

Valeurs nutritives

1 portion (sans tagliatelles) contient env.:

750	kcal
73 g	de protéines
43 g	de glucides
29 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du 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 Couper le pain de Sils en dés et le mettre dans un récipient. Faire légèrement chauff er le lait et le verser uniformément sur les dés de pain. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Trier les herbes et les hacher fi nement. Battre l'oeuf. Mélanger le tout avec les dés de pain. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la muscade.

2 Farcir la poche taillée dans l'épaule de veau avec le mélange à base de dés de pain et refermer soigneusement avec des cure-dents en bois et de la fi celle de cuisine. Dans une sauteuse, saisir la viande de tous côtés dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Saler et poivrer.

3 Parer les légumes, les peler, les couper grossièrement en dés et les mettre dans la sauteuse. Ajouter le bouillon et faire cuire au four à 175° C chaleur inférieure et supérieure pendant env. 90 minutes, en arrosant régulièrement le rôti de jus de cuisson. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

4 Sortir le rôti de la sauteuse et réserver au chaud. Sortir environ la moitié des légumes grillés et mixer le reste avec le fond de rôti jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Faire chauff er à nouveau la sauce, saler et poivrer. Couper le rôti en portions et servir avec la sauce et les légumes.

Accompagner de tagliatelles.