Épaule de veau farcie aux cèpes et aux tomates séchées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min
Temps actif: 30 min
Moyenne

Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	épaule de veau suisse (à faire entailler par le boucher pour la farce)
50 g	lard du porc suisse
15 g	cèpes séchés
30 g	tomates séchées marinées dans l'huile
1	oignon
5 tranches	pain de mie
0.75 dl	lait
1 branche	persil plat
	sel
	poivre du moulin
1	œuf
2	gousses d'ail pelées
1.5 dl	vin blanc sec
1.5 dl	bouillon de légumes

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

290	kcal
33 g	de protéines
9 g	de glucides
13 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. Faire ramollir les cèpes dans une tasse remplie d'eau chaude pendant 10 minutes. Couper les champignons et les tomates séchées en lamelles. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Couper le lard en petits dés. Couper grossièrement le pain de mie et l'imbiber de lait tiède.

2. Hacher finement le persil et l'incorporer à la préparation au pain de mie en ajoutant du sel, du poivre et l'œuf. Farcir l'épaule de veau avec cette préparation puis bien refermer avec de la ficelle de cuisine et des cure-dents.

3 Saler et poivrer l'épaule de veau farcie et la faire revenir à feu vif de tous les côtés dans une cocotte avec les gousses d'ail. Rôtir dans le four chaud à 180 °C (chaleur tournante 160 °C) pendant environ 60 minutes. Après env. 30 minutes de cuisson, déglacer avec le vin blanc et le bouillon.

4 Sortir la viande du jus de cuisson, passer le jus de cuisson au tamis fin, ôter ficelle et cure-dents, couper la viande en tranches et servir avec la sauce.

Accompagner de carottes Vichy glacées au miel.