Ragoût de veau délicatement braisé

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 45 min

Temps actif: 35 min

Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	ragoût de veau suisse
1 cs	beurre à rôtir
2 cs	farine blanche
2	carottes, épluchées, coupées en bâtonnets
150 g	céleri-rave, épluché, coupé en bâtonnets
2	oignons, coupés en fines lamelles
2	gousses d'ail, épluchées, coupées en deux
3 cs	concentré de tomates
4 dl	vin rouge
5 dl	fond de viande
2	clous de girofle
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans purée de pommes de terre) contient env.:

311	kcal
30 g	de protéines
11 g	de glucides
11 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Production de viande et de lait vont de pair.

Une vache ne produit du lait que si elle donne naissance à un veau chaque année. En Suisse, production de lait et de viande vont donc de pair.

Préparation

1. Sors le ragoût de veau du frigo 1 heure avant de le préparer.

2. Saupoudre la viande de farine. Ça aidera plus tard à lier la sauce.

3. Commence par saisir le ragoût par portions: dans la cocotte, fais chauffer le beurre à rôtir à feu vif. Quand il est bien liquide, ajoute une partie du ragoût en répartissant bien les morceaux. Ne mélange pas tout de suite.

4 Après environ une minute, tu peux mélanger la viande. Fais-la cuire de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Mets-la de côté et fais cuire les autres portions. Quand c'est fait, mets-les aussi de côté.

5 Règle la cuisson sur feu moyen et fais revenir les légumes, les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoute le concentré de tomates et laisse cuire pendant 3 minutes. Verse maintenant le vin rouge.

6 Fais bouillir le vin rouge et laisse cuire pendant environ 3 minutes. Mets maintenant le fond de viande, les clous de girofle, le sel, le poivre et à la fin, ton ragoût. Mélange bien le tout. Réduis la cuisson sur feu doux, couvre et laisse mijoter pendant environ 30 minutes.

7 Après 30 minutes, enlève le couvercle et fais cuire le ragoût 30 à 40 minutes de plus en mélangeant de temps en temps. Ça va permettre à la sauce de prendre du goût et de s'épaissir.

8 À la fin du temps de cuisson, vérifie avec ta fourchette à viande si les morceaux de ragoût sont prêts. Si elle s'enfonce sans résistance, c'est cuit.

9 Tu peux servir immédiatement.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.