



Ragoût de veau délicatement braisé



La différence est là.

 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.

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.



La différence est là.

- 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.