Tranches de poitrine de veau délicatement braisées

Mon choix.

Durée totale: 2 h 10 min

Temps actif: 40 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	tranches de poitrine de veau suisse ficelées (d'env. 220 g chacune)
100 g	lardons de porc suisse en dés
3 cs	huile
100 g	abricots secs, coupés en deux
1	oignon pelé, coupé en quatre
2	gousses d'ail, pelées, coupées en deux
2	carottes pelées, coupées en bâtonnets
1	poireau lavé, coupé en tronçons de 3 cm
200 g	céleri-rave, pelé, coupé en dés
1 cc	farine
1 dl	vin blanc
5 dl	fond de veau
2	clous de girofle
2	feuilles de laurier
10	grains de poivre noir concassés grossièrement
2 cc	sel
2	gousses de vanille fendues dans le sens de la longueur
1 dl	crème entière

Valeurs nutritives

1 portion (sans le risotto) contient env.:

1024	kcal
64 g	de protéines
54 g	de glucides
57 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Conseil

Mieux vaut commander les tranches de poitrine de veau ficelées auprès de ton boucher.

Préparation

1 Sors les tranches de poitrine de veau du réfrigérateur 1 heure à l'avance.

2 Chauffe à feu vif un peu d'huile dans la cocotte. Quand l'huile est liquide, saisis les tranches de poitrine de veau par portions, env. 2 minutes de chaque côté, puis réserve.

3 Baisse à chaleur moyenne et rôtis les lardons env. 2 minutes. Ajoute et fais dorer les abricots, les oignons, l'ail et les légumes.

4 Saupoudre de farine, déglace avec le vin blanc et laisse réduire pendant 1 à 2 minutes. Ajoute ensuite le fond de veau, les herbes, le sel et la vanille et mélange bien.

5 Remets les tranches de poitrine de veau dans la cocotte et laisse mijoter le tout à feu doux pendant env. 1,5 heure.

6 Après 1,5 heure, teste avec la fourchette si la viande est cuite. Si la fourchette à viande s'enfonce sans résistance dans les tranches de poitrine de veau, elles sont prêtes. Retire la viande et réserve.

7 Augmente la chaleur à feu moyen, fais réduire le fond de veau de moitié, ajoute la crème et remue bien.

8 Remets la viande dans la cocotte et réchauffe brièvement.

9 Dresse et sers immédiatement.

Accompagner d'un risotto et de légumes braisés.