

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.



Mon choix.

- 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.

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.