



# Ragoût de veau à la crème et aux morilles



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 50 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

<b>800 g</b>	ragoût de veau suisse
<b>20 g</b>	morilles séchées
<b>3</b>	oignons
<b>300 g</b>	carottes
<b>2 cs</b>	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
<b>1 cs</b>	farine
<b>2 dl</b>	vin blanc sec
<b>3 dl</b>	bouillon
<b>1</b>	laurier
	sel
<b>2 dl</b>	crème
	poivre noir du moulin
<b>1</b>	citron bio (zeste finement râpé)
<b>0.25 bouquet</b>	ciboulette

## Valeurs nutritives

1 portion (sans les nouilles) contient env.:

<b>525</b>	kcal
<b>44 g</b>	de protéines
<b>14 g</b>	de glucides
<b>28 g</b>	de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

### Des cèpes conviennent toujours

Les morilles peuvent très bien être remplacées par des cèpes séchés.

## Préparation

- 1** Mettre les morilles dans un bol, les couvrir d'eau chaude et les laisser tremper env. 10 minutes. Peler les oignons et les couper en petits dés. Laver et éplucher les carottes, les couper en rondelles épaisses.
- 2** Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte. Faire revenir le ragoût de veau de tous côtés, saupoudrer de farine, bien mélanger et faire revenir brièvement. Sortir la viande.

Sur [viandesuisse.ch](https://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.**

3 Faire revenir les oignons dans les sucs de cuisson. Retirer les morilles de l'eau et les couper en deux ou en quatre, selon leur taille. Verser l'eau de trempage sur les oignons à travers un tamis fin, compléter avec du vin blanc et du bouillon, ajouter la viande et les carottes. Porter le tout à ébullition. Ajouter le laurier et un peu de sel. Faire mijoter à couvert à feu doux pendant env. 1,5 heure et remuer de temps en temps.

4 Dès que la viande est tendre, ajouter la crème, saler, poivrer et incorporer le zeste de citron. Réchauffer brièvement, hacher la ciboulette et l'ajouter. Servir sur des assiettes préchauffées.

Accompagner de nouilles au beurre.

**Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.**