Ragoût de veau à la crème et aux morilles

Durée totale: 1 h 50 min

Temps actif: 20 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

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

Valeurs nutritives

1 portion (sans les nouilles) contient env.:

525	kcal
44 g	de protéines
14 g	de glucides
28 g	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.

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.