Épaule de veau, sauce au citron vert et crumble

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 20 min
Temps actif: 50 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande

800 g	épaule de veau suisse
2	gousses d'ail
2	oignons
	sel
	poivre noir du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
1 dl	vin blanc
5 dl	fond de veau
0.5 bouquet	thym
1 dl	crème
1	citron vert bio, lavé

Crumble

60 g	farine
10 g	graines de pavot
1 g	sel
50 g	beurre

Pommes de terre et courge

500 g	pommes de terre farineuses
800 g	courge, pesée épluchée
2 cs	beurre
0.5 dl	bouillon de légumes
2 dl	lait

2 dl crème

noix de muscade

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

906 kcal
51 g de protéines
44 g de glucides
55 g de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Les differénces sont là

Tu trouveras ici toutes les raisons qui parlent en faveur de la viande suisse.

Préparation

1. Peler et couper en rondelles l’ail et les oignons.

2. Saler et poivrer la viande. Chauffer fortement l’huile dans une cocotte, y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter l’oignon et l’ail, étuver le tout. Déglacer avec le vin blanc et le fond, ajouter le thym. Braiser la viande à couvert pendant 90 minutes, la retourner de temps en temps.

3. Pour le crumble, mélanger les ingrédients avec les doigts jusqu’à obtenir une pâte, la mettre au frais pendant 15 min. L’émietter ensuite sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Faire dorer le crumble pendant 15 minutes dans le four préchauffé à 180° C à air chaud.

4. Peler et couper les pommes de terre en dés. Couper la courge en dés, faire deux parts. Cuire une moitié de la courge et les pommes de terre dans un peu d’eau jusqu’à ce qu’elles soient tendres.

5. Étuver l’autre moitié des cubes de courge à couvert dans le beurre et le bouillon jusqu’à ce qu’ils soient tendres.

6 Porter à ébullition le lait et la crème, assaisonner de sel, de poivre et de muscade. Égoutter les pommes de terre et la courge. Les passer au presse-purée ou au passe-vite dans le mélange lait-crème. Réserver au chaud.

7 Retirer la viande et les branches de thym de la sauce. Ajouter la crème à la sauce, porter à ébullition, mixer et assaisonner de sel, de poivre, de zeste et de jus de citron vert.

8 Trancher la viande et la remettre dans la sauce. Dresser sur des assiettes préchauffées avec le crumble, les dés de courge et la purée. Conseil Il est tout à fait possible de cuire la viande braisée à l'avance. Avant de la servir, il suffira de la couper en tranches, de la réchauffer dans la sauce et de la dresser avec les garnitures.