Potée de veau à la courge et fregola sarda

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 35 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de veau suisse
1	oignon
2	gousses d'ail
100 g	tomates séchées à l'huile
6 branches	thym
	sel
	poivre du moulin
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 dl	vin blanc
1 l	bouillon de bœuf
1 kg	courge
1 bouquet	persil
200 g	fregola sarda

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

571	kcal
51 g	de protéines
55 g	de glucides
12 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

La viande de veau est particulièrement digeste:

elle est tendre, pauvre en graisse et facile à digérer. En outre, elle contient beaucoup de précieuses protéines, des vitamines B, du fer et du zinc.

Préparation

1. Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.

2. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Éponger les tomates séchées avec du papier absorbant et les couper en lamelles. Hacher le thym.

3. Saler et poivrer la viande. Chauffer l'huile dans une grande cocotte et y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir le tout. Déglacer avec le vin blanc et le bouillon et ajouter les tomates séchées. Cuire à couvert pendant 60 minutes.

4 Peler, épépiner et couper la courge en dés. Hacher le persil. Après 60 minutes, ajouter la courge et la fregola sarda à la viande et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps.

5 Prélever un peu de liquide et 5-6 morceaux de courge et les réduire en fine purée. Remettre la purée de courge et le persil dans la cocotte, saler et poivrer la potée. Servir immédiatement.

Conseil

La fregola sarda est une variété de pâtes originaire de Sardaigne. Ces petites boules, à peine plus grosses qu'un grain de poivre, sont fabriquées à partir de semoule de blé dur. On peut les remplacer par des risoni ou des ditalini.