

SAUTÉ DE VEAU AUX CAROTTES

Avril 2005 (Révisé en juin 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 800 g de morceaux de veau (Poitrine, épaule, tendron)
- ★ 2 oignons paille
- ★ 600 g de carottes
- ★ 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre
- ★ 300 g de champignons de Paris frais
- ★ 12,5 cl de vin blanc sec (Sauvignon)
- ★ 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 40 g de beurre (Margarine)
- ★ 4 brins de persil frisé
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Cocotte en fonte, Casserole, Égouttoir, Saladier

Préparation : 20 mn

Cuisson : 60 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 12,50 € (soit 3,13 € par personne)



Recette :

Laver et éplucher les champignons, les émincer et les rincer rapidement dans de l'eau vinaigrée. Peler les oignons et les hacher finement. Ciseler finement le persil. Éplucher les carottes, les couper en tronçons de 3 à 4 cm de long et les tourner (arrondir les extrémités). Dans une petite casserole verser 10 cl d'eau, porter à frémissement, arrêter alors la cuisson, ajouter le fond de veau déshydraté et bien mélanger. Mettre le beurre (la margarine) dans une cocotte en fonte et faire revenir les oignons, lorsqu'ils sont dorés, les retirer et les réserver.

Placer les morceaux de veau dans la cocotte, lorsqu'ils sont bien colorés, saupoudrer avec la fécule, remuer, baisser le feu, mouiller avec le fond de veau et le vin blanc. Assaisonner, ajouter le bouquet garni, les champignons égouttés, les carottes et les oignons. Cuire à feu doux, à couvert pendant 1 heure. Disposer dans un plat et saupoudrer de persil ciselé.

Boisson :

Un Saint Amour servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.