

Envie de bœuf ?

Fricassée de veau Natura-Veal



La fricassée est un ragoût de viande blanche accompagné d'une sauce blanche et crémeuse. Notre Natura-Veal est idéal pour cela. La tendresse de la viande associée aux asperges croquantes (ou à une alternative de légumes de saison) est un véritable régal pour le palais. Contrairement à une pièce à rôtir, il faut ici investir un peu plus de temps, mais cela en vaut la peine : l'essayer c'est l'adopter !



Préparation : 20 minutes
Temps total : 2 heures

(Photo : hurrah GmbH)

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de ragoût de veau Natura-Veal (épaule de veau p. ex.)
- Sel, poivre
- 60 g de farine
- 80 g de beurre à rôtir
- 100 g d'oignons
- 50 g de carottes jaunes
- 50 g de céleri-rave
- 1 dl de vin blanc
- 6 dl de fond de veau / bouillon
- 2 dl de crème
- 100 g d'asperges vertes ou blanches (selon la saison, remplacer les asperges par un autre légume)
- 2 EL d'estragon frais, finement haché

Préparation

Peler les carottes, les oignons et le céleri-rave et les couper en gros dés.

Saler et poivrer le ragoût, le saupoudrer d'un peu de farine et le faire revenir 3 minutes à feu moyen dans le beurre à rôtir. Ajouter les dés de légumes, faire revenir 2 minutes, saupoudrer avec le reste de farine. Mouiller avec le vin blanc et ajouter le fond de veau / bouillon. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 90 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Éplucher les asperges et les faire cuire brièvement dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient encore un peu fermes, les retirer, les laisser refroidir et les couper en morceaux.

Retirer la viande de la casserole et la mettre de côté. Mixer le fond et les dés de légumes, puis ajouter la crème. Ajouter la viande et les asperges, porter brièvement à ébullition, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et ajouter l'estragon.

Servir avec du riz au safran.

Source de la recette : Brochure de recettes de Vache mère Suisse, nouvelle édition, lancement 2024