

Ragoût de veau biologique aux légumes

Préparation: 30 min

Cuisson: 1h30 à 2h



Ingrédients:

- 1 lb de veau en cubes
- Un peu de farine
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 carottes tranchées
- ½ c à thé de persil
- 1 c à thé d'Herbes de Provence
- Poivre noir frais moulu
- 2 t de bouillon de poulet
- 1 c à soupe de beurre manié (moitié beurre ramolli- moitié farine mélangés pour former une pâte homogène)
- ¼ t de crème à cuire 15% (facultatif)

Instructions:

1. Faire tomber rapidement les oignons dans huile d'olive, les mettre dans une cocotte allant au four.
2. Mettre les fines herbes et l'ail dans la farine et mélanger. Enfariner légèrement les cubes de veau avec ce mélange.
3. Saisir rapidement les cubes de veau dans l'huile d'olive, les ajouter dans la cocotte avec les carottes et l'ail.
4. Déglacer la poêle avec le bouillon de poulet, amener à ébullition et verser dans la cocotte.
5. Cuire au four à 375°F environ 1h30 en ajoutant de l'eau pour garder la viande et les légumes couverts au besoin.
6. Ajouter le beurre manié à la sauce, bien mélanger et remettre au four quelques minutes pour épaissir la sauce.
7. Chauffer légèrement la crème et l'ajouter au moment de servir.
8. Servir avec des nouilles aux œufs et un légume vert.

Bon appétit!

Ferme Luron enr.
(418) 851-4309
www.fermeluron.com