Veau

Fricassée de veau à l'ancienne

1h50	20 min	1h30	0	531
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Couper l'épaule en gros cubes et les tranches de tendron en deux.
2. Couper le poireau en deux dans la longueur puis le nettoyer consciencieusement en le passant sous l'eau (les poireaux contiennent de la terre).
3. Peler puis couper les oignons en quatre ou en huit selon leur taille.
4. Nettoyer puis couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Étape 2

Réalisation et cuisson de la fricassée

1. Verser le bouillon dans une cocotte.
2. Ajouter la viande, le poireau et le bouquet garni, saler et poivrer.
3. Porter à ébullition puis laisser frémir à feu assez doux à couvert pendant 1 heure à 1 heure 15. La viande doit être bien tendre.
4. Enlever alors le poireau et le bouquet garni de la cocotte.

Ingrédients
pour 4 personnes

Fricassée de veau

- 500 g **Tendron de veau**
- 500 g **Epaule(s) de veau**
- 1 litre(s) **Bouillon de volaille**
- 1 **Poireau**
- 1 **Bouquet garni**
- 4 **Oignon(s)**
- 200 g **Champignon(s) de Paris**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 5 tige(s) **Persil plat**

Sauce

- 25 g **Beurre**
- 20 g **Farine**
- 12 cl **Crème fraîche épaisse**
- 1 unité(s) entière(s) **Jaune(s) d'oeuf**

5. Ajouter les oignons et les champignons et poursuivre la cuisson pendant 15minutes.
6. Verser et filtrer tout le bouillon contenu dans la cocotte et laisser la viande et les légumes au chaud.
7. Mélanger dans un bol la crème et le jaune d'oeuf.
8. Mettre dans une casserole le beurre et le faire fondre à feu assez doux.
9. Quand le beurre est bien fondu ajouter la farine et remuer bien pendant 1 ou 2 minutes.
10. Diluer ce mélange en ajoutant 3 ou 4 louches du bouillon prélevé dans la cocotte, louche par louche. Le mélange doit rester assez épais.
11. Verser la crème à l'oeuf et mélanger bien le tout.
12. Verser la sauce dans la cocotte, mélanger avec la viande et les légumes, puis réchauffer le tout si nécessaire.

Étape 3

Dressage

1. Parsemer sur la fricassée, quelques feuilles de persil et servir sans attendre.