



Veau

Fricassée de veau à l'ancienne



1h50 **20 min** **1h30** **0** **531**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

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.

- 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.