



Veau

Epaule de veau aux mirabelles



1h 25 min 35 min 0 361

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Epaule de veau

600 g **Epaule(s) de veau**
400 g **Mirabelle(s)**
2 **Echalote(s)**
2 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**
1 **Sel**
1 **Poivre**
10 cl **Eau**

Flambage

10 cl **Eau de vie**

Étape 1

Cuisson de la viande

- 1 Eplucher et émincer finement les échalotes.
- 2 Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile.
- 3 Ajouter les morceaux d'épaule de veau et les faire dorer sur toutes leurs faces pendant 3 minutes.
- 4 Réserver les morceaux de viande sur une assiette.
- 5 Verser les échalotes émincées dans la sauteuse et les faire revenir sans coloration pendant 2 minutes en mélangeant souvent.
- 6 Remettre les morceaux de veau dans la sauteuse, puis saler et poivrer.
- 7 Mouiller avec l'eau et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Étape 2

Cuisson des mirabelles

- 1 Couper les mirabelles en deux et les dénoyauter.
- 2 Verser les mirabelles dans la sauteuse et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

Étape 3

Flambage et dressage

- 1 Faire chauffer l'eau de vie de prune dans une petite casserole.
- 2 La verser dans la sauteuse et faire flamber.
- 3 Attention!! Ne jamais faire flamber un alcool sous une hotte d'aspiration en fonctionnement.
- 4 Répartir le veau aux mirabelles sur 4 assiettes chaudes et servir sans attendre.