

Mijoté de veau aux girolles

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 60 min

Calories par portion : 544.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.918

Les ingrédients

- 1.5 kg Veau (épaule)
- 1.0 u Oignon
- 3.0 u Carotte
- 500.0 gr Girolles
- 25.0 cl Vin blanc sec de table
- 2.0 cs Farine de blé
- 50.0 cl Eau
- 2.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 u Thym
- 1.0 cc Fond de veau

Préparation de la viande

Détaillez l'épaule en morceaux de 40gr chacun environ.

Préparation des légumes

Épluchez les carottes et coupez les en rondelles pas trop épaisses.

Épluchez l'oignon et hachez le finement.

Grattez et essuyez les girolles avec du sopalin (papier absorbant) pour enlever la terre et la poussière, passez les légèrement à l'eau.

Cuisson

Dans une cocotte, faites chauffer 1cuillère à soupe d'huile d'olive, puis faites revenir les morceaux de veau

pour les faire dorer. Ajoutez l'oignon et les rondelles de carottes. Laissez le tout se colorer. Après coloration, saupoudrez la farine et mélangez bien.

Mouillez avec le vin blanc, laissez frémir à petits bouillon avant de mettre l'eau. Ajoutez le bouquet garni (thym et laurier) et le fond de veau.

Laissez mijoter pendant au moins 1/2 hr à feu doux.

Dans une poêle, faites chauffer le restant d'huile d'olive et faites y sauter les girolles pour qu'elles rendent tout leur eau, puis ajoutez la crème fraîche. Laissez mijoter à feu doux pendant 15min.

Mélangez les girolles au mijoté de veau, laissez cuire pendant 5 min.

Présentation

Placez le mijoté dans 6 petites cocottes individuelles et accompagner de pommes de terre vapeur.