

## Ragoût de veau

Préparation et cuisson: env. 25 min. Braisage: env. 1¼ heure

800 g de ragoût de veau  
(p. ex. cou, épaule/palette)

2 c. à soupe de farine

beurre à rôtir

¾ de c. à café de sel

1 oignon, finement haché

1 gousse d'ail, pressée

1 c. à café de concentré de tomate

2 dl de bouillon de viande

1 dl de vermouth blanc sec  
(p. ex. Noilly Prat)

1 dl de crème

sel, poivre

pour saupoudrer

chauffer fortement dans une cocotte, ajouter la viande par portions (en 2 ou 3 portions), saupoudrer de farine et saisir env. 5 min, jusqu'à ce que la viande forme une croûte régulière sur toutes les faces. Sortir la viande, baisser le feu saler la viande. Eponger la graisse, ajouter évent. un peu de beurre à rôtir

faire revenir, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide

ajouter, étuver un instant

ajouter, porter à ébullition, remettre la viande, baisser le feu, braiser env. 1 heure à petit feu et à couvert, ajouter évent. un peu de bouillon

ajouter, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 15 min à feu doux sans couvrir assaisonner

Par personne: lipides 18 g, protéines 44 g, hydrates de carbone 6 g, 1502 kJ (359 kcal)

### Suggestion

Braiser le ragoût à couvert env. 1 heure au milieu du four préchauffé à 180 °C. Ajouter la crème, terminer la cuisson env. 15 min à couvert.

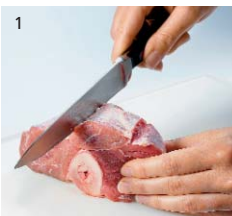
**Plus rapide:** saisir la viande dans une poêle, utiliser seul. 1 dl de bouillon et ½ dl de vermouth, braiser env. 25 min dans la marmite à vapeur. Laisser refroidir la marmite à vapeur jusqu'à ce que la soupape soit redescendue complètement, ouvrir, ajouter la crème, terminer la cuisson sans couvrir, comme dans la recette ci-dessus.

### Affiner

Pour la viande rouge, remplacer le vermouth par du vin rouge, du porto rouge ou du madère.

**Le braisage de petites pièces de viande convient aussi pour:** bœuf, veau, porc, agneau et gibier, paupiettes. (voir «Les bons morceaux pour braiser», p. 2)

**La recette osso-buco (photos 1+2) convient aussi pour:** tendrons de veau, jarrets de veau et de porc.



1  
4 jarrets de veau (d'env. 250 g), entailler 4 à 5 fois la «peau» blanche à env. 3 mm sur tout le tour. Assaisonner les jarrets avec ¾ cc de sel et un peu de poivre. Verser 1 cs de farine dans une assiette creuse, y retourner les jarrets, secouer le surplus de farine ...



2  
... Chauffer fortement un peu de beurre à rôtir dans la cocotte, saisir les jarrets env. 2 min sur chaque face, préparer comme ragoût de veau, remplacer le vermouth par du vin rouge (p. ex. merlot).  
**Braisage:** env. 1½ heure.  
Au lieu de la crème, ajouter 4 tomates, en quartiers, et quelques olives vertes.



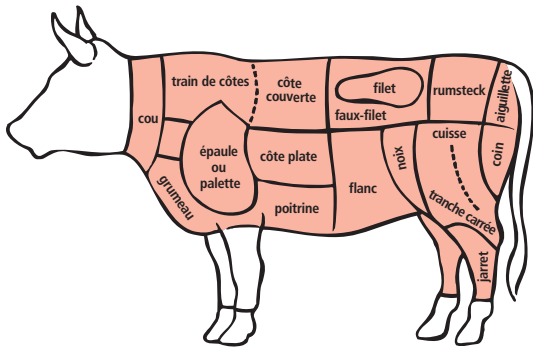
### Gremolata

Mélanger dans un bol 1 bouquet de persil plat, finement haché, 1 gousse d'ail, finement hachée, et ½ zeste râpé d'un citron non traité. **Idéal avec:** jarrets, rôti de bœuf.

## Les bons morceaux pour braiser

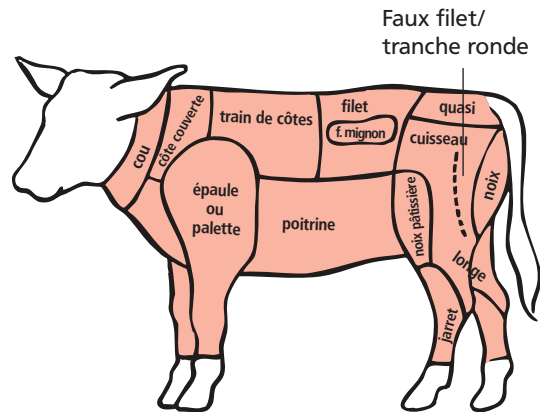
### **Bœuf: Braiser**

- Aiguillette (d'une pièce, tranches à l'étouffée)
- Côte couverte, train de côtes (d'une pièce)
- Cou (d'une pièce, ragoût)
- Cuisse (coin, tranche ronde, noix, tranche carrée; d'une pièce, tranches, ragoût)
- Epaule (d'une pièce, tranches à l'étouffée, ragoût)



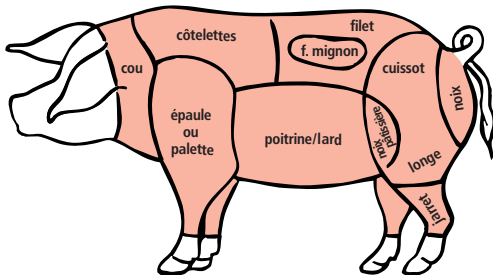
### **Veau: Braiser**

- Cou (ragoût)
- Epaule (ragoût)
- Jarret (du cuisseau)
- Poitrine (ragoût)
- Tendrons



### **Porc: Braiser**

- Epaule/palette (ragoût)
- Jarrets



### **Agneau, gibier, volaille: Braiser**

- Agneau (poitrine, cou, épaule, ragoût)
- Chevreuil, cerf (poitrine, cou, épaule, civet)
- Morceaux de poulet

## Temps de braisage

---

Morceaux	saisir	braiser
<b>Bœuf</b>		
Emincé (p. ex. coin, cuisse, tranche carrée)	env. 3 min	env. 45 min
Paupiettes (env. 130 g)	toutes faces env. 4 min	env. 1 heure
Ragoût	env. 5 min	env. 1 $\frac{3}{4}$ heure
Rôti braisé (p. ex. cou, aiguillette, côte couverte, train de côtes, tranche ronde, épaule/palette, cuisse, env. 1 $\frac{1}{4}$ kg)		
	toutes faces env. 5 min	env. 2 heures
Viande hachée	env. 3 min	env. 40 min
<b>Veau</b>		
Jarrets (d'env. 250 g)	chaque face env. 2 min	env. 1 $\frac{3}{4}$ heure
Ragoût	env. 5 min	env. 1 $\frac{1}{4}$ heure
Tendrons (env. 200 g)	chaque face env. 2 min	env. 1 $\frac{3}{4}$ heure
Viande hachée	env. 3 min	env. 30 min
<b>Porc</b>		
Emincé (p. ex. épaule/palette)	env. 3 min	env. 20 min
Jarrets (d'env. 250 g)	chaque face env. 2 min	env. 1 $\frac{3}{4}$ heure
Ragoût	env. 5 min	env. 1 $\frac{3}{4}$ heure
Rôti braisé (p. ex. épaule/palette, cou)	toutes faces env. 5 min	env. 1 $\frac{1}{4}$ heure
<b>Agneau</b>		
Ragoût d'agneau	env. 5 min	env. 1 $\frac{3}{4}$ heure
Viande hachée	env. 3 min	env. 50 min
<b>Gibier</b>		
Civet de cerf	env. 5 min	env. 1 $\frac{1}{4}$ heure
Civet de chevreuil	env. 5 min	env. 1 $\frac{1}{4}$ heure
<b>Volaille</b>		
Morceaux de poulet	env. 5 min	env. 50 min