Cocotte de veau aux oignons

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :95 min

Calories par portion : 461.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.291

Les ingrédients

- 800.0 gr Veau (épaule)
- 5.0 u Oignon
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cs Sucre en poudre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 10.0 gr Beurre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 3.0 cs Farine de blé
- 30.0 cl Eau
- 1.0 cc Fond de veau
- 1.0 u Thym
- 1.0 u Laurier feuille

Préparation de la viande
Découpez les gros cubes dans le morceau de veau. Salez et poivrez les cubes de viandes et farinez les (1 cuillère à soupe).

Préparation des légumes
Épluchez les oignons et hachez les finement.

Cuisson
Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire dorer, à feux moyen, les morceaux de veau pendant 10min. Puis réservez-les.
Faire dorer les oignons à feu doux, pendant 15 min et saupoudrez les de sucre. Mélangez bien.
Remettre la viande, l'eau et le fond de veau, le thym et le laurier. Laissez cuire à petit bouillon pendant 1h15 jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Préparation de sauce
Dans une casserole, faire fondre le beurre, y rajouter la farine pour réaliser un roux. Puis rajoutez petit à petit le jus de viande pour faire une sauce épaisse et onctueuse.

Présentation
Servir immédiatement, accompagné des pommes de terres cuites à la vapeur.