

## Ragoût de veau aux fruits secs et aux carottes

### Ingrédients

Pour 4 personnes

700 g de ragoût de veau (épaule, cou)

Marinade:

3 dl de vin rouge

5 petits oignons à sauce

1 racine de persil bulbeux

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

1 cc de poivre noir en grains

80 g de pruneaux secs

4 poires séchées

1 bâton de cannelle

3 clous de girofle

1 morceau de zeste de citron

2 dl de thé noir

Beurre à rôtir, farine

1 cs de purée de tomate

3 dl de vin rouge de la marinade

Fond de veau ou de légumes selon les besoins

Sel, poivre

500 g de colraves et de carottes jaunes mélangés



### Préparation

1. Pour la marinade, mettre tous les ingrédients dans un pot en grès et ajouter les morceaux de viande. Entreposer durant 3 jours à couvert au réfrigérateur.
2. Faire tremper les fruits secs avec les épices durant 1 jour dans le thé noir versé dans un bol. Les sortir et les émincer.
3. Sortir les morceaux de viande de la marinade, les éponger et les saisir sur feu vif dans le beurre à rôtir grésillant. Fariner légèrement et réserver à couvert.
4. Ajouter la purée de tomate et déglacer avec le vin rouge de la marinade. Détacher le fond de rôtissage et plonger les morceaux de viande dans la sauce. Braiser durant 1 heure. Ajouter, selon les besoins, du fond de veau ou de légumes et du vin rouge.
5. Eplucher les légumes et découper en boulettes avec une cuiller parisienne. Cuire à la vapeur durant 15 minutes. Saler légèrement.

- Sortir la viande de la sauce et la réserver à couvert. Passer la sauce et la réduire éventuellement. Rectifier l'assaisonnement à l'aide de sel et de poivre. Ajouter les fruits secs et remettre la viande dans la sauce. Poursuivre brièvement la cuisson.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 498 kcal; protéines: 38 g; lipides: 13 g; glucides: 35 g.