



... PARCE QUE CUISINER FAIT PLAISIR

**FINES
HERBES**
PLEINS POUVOIRS
SUR LES VIANDES

**CRUE OU
CUITE**
L'ASPERGE EN
VERSION INSOLITE



Fruitastique!

LA FRAISE COMME VOUS NE L'AVEZ
ENCORE JAMAIS SAVOURÉE



Parfait
avec...

... une polenta, une
purée de pommes
de terre ou encore
des nouilles.



**Ragoût de veau aux fines
herbes et aux asperges**
RECETTE EN PAGE 35



Fond de veau
Lacroix,
400 g, Fr. 5.95



Ragoût de veau aux fines herbes et aux asperges


PLAT PRINCIPAL POUR 4 PERSONNES

1 oignon
3 gousses d'ail
4 cs d'huile pour saisir
800 g de ragoût de veau
Sel, poivre
2 dl de vin blanc
4 dl de fond de veau
500 g d'asperges vertes
1 cs de fécule de maïs
2 dl de crème
1 bouquet d'estragon
2 brins d'aneth

1. Hacher l'oignon et l'ail. Chauffer l'huile dans une cocotte. Y saisir la viande de toutes parts puis assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'oignon et l'ail, faire brièvement revenir. Mouiller avec le vin puis incorporer le fond de veau, couvrir et faire mijoter env. 2 h à petit feu jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2. Éplucher le tiers inférieur des asperges, trancher la base puis les tailler en morceaux d'env. 5 cm. Les ajouter au ragoût env. 5 min avant la fin de la cuisson. Mélanger la fécule à la crème. Effeuille l'estragon, le hacher et l'ajouter au ragoût avec la crème. Laisser mijoter jusqu'à liaison. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Parsemer d'aneth effeuillé.

PRÉPARATION

 **env. 20 minutes**
+ cuisson env. 2 heures

Par personne, env. 52 g de protéines, 42 g de lipides, 15 g de glucides, 2850 kJ/700 kcal

