

# Sauté de veau aux carottes et au vin blanc

Bonjour à toutes et tous

Il y a quelques années déjà, j'ai réussi à mettre la main sur une encyclopédie de la cuisine des années 1970. C'est toujours étonnant de plonger dans ce type de livres car la mise en page est nettement plus chargée que celle des livres récents. De plus, on peut tomber sur des recettes qui laissent perplexes, comme des gâteaux avec triple étage de crème au beurre, ou encore des « biscuits au saindoux » (i.e. à la graisse de porc) très courants « avant » mais qui soulèveraient vite des jets de pierre aujourd'hui. Néanmoins, si on cherche un peu dans la masse, il est possible de (re)trouver des petites pépites de recettes, notamment du côté du salé.

Dans cette encyclopédie, par exemple, j'avais déniché une recette oubliée : *le fricandeau de veau* : C'est un plat composé d'une belle noix de veau dorée sur toutes les faces, puis mijotée avec des carottes et du vin blanc. Persuadée que cela pourrait plaire, j'avais réfléchi à une version « moderne » et moins onéreuse avec de la viande à blanquette, mais toujours bien mijotée. Le premier essai a révélé de sacrés odeurs de la maison ( « cela sent trop faim ») et à la dégustation, cela a été hyper apprécié. Viande fondante, sauce très très très (j'insiste vraiment sur le très) parfumée, et un goût de reviens u Depuis (2015...), c'est un classique de la maison.

Comme je projette de l'itérer ce week-end, je me suis dit que la recette vous plairait peut-être. C'est un plat réconfortant, plutôt de saison, et qui se prépare « quasi tout seul ». J'espère donc que l'idée vous tentera. Bonne journée



- SAUTÉ DE VEAU  
AUX CAROTTES -

## **Recette : Sauté de veau aux carottes et vin blanc**

**Saison de la recette : Septembre à Mai**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 1 heure**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 kg de veau (viande à blanquette, épaule)
- 1 oignon ou quelques oignons doux
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de carottes
- 2 branches de céleri
- 20 cl de vin blanc
- 1 bouquet garni (laurier, thym, sauge)
- huile d'olive
- sel et poivre
- fécule de maïs (maïzena) pour lier la sauce

### **Réalisation**

- Épluchez les oignons et émincez les finement. Hachez l'ail. Lavez céleris et carottes, puis coupez les branches de céleris en fines lamelles et les carottes en grosses rondelles (ou demi rondelles selon la taille)
- Coupez la viande en gros dés de 2 à 3 cm de large.
- Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande sauteuse, puis faites y colorer la viande sur toutes les faces. (Il ne s'agit pas de la cuire, mais juste colorer). Retirez la viande et réservez au chaud.
- Dans la même sauteuse, remettez 1 cuillère à soupe d'huile, puis faites revenir oignon, céleri et ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

- Ajoutez le vin blanc, un verre d'eau et portez à ébullition 2-3 minutes pour faire évaporer l'alcool. N'hésitez pas à racler un peu le fond de la sauteuse pour récupérer les sucs dégagés par la viande.
- Ajoutez la viande, les carottes, le bouquet garni; mouillez à hauteur puis baissez à feu doux (petits bouillons). Laissez mijoter ainsi pendant 1 heure (minimum) à 2 heures (mieux). Essayez de garder couvert une bonne partie de la cuisson, et découvrez environ une demi-heure avant la fin pour faire évaporer l'eau excédentaire.
- Juste avant de servir, liez la sauce avec une à deux cuillère à café de fécule de maïs, préalablement délayée dans un peu de jus récupéré. Salez et poivrez à convenance.

Servez ce sauté veau carottes et vin blanc bien chaud.

---

#### **Astuces :**

- Accompagnement : Accompagnez ce sauté de veau carottes et vin blanc de pommes de terre vapeur ou de riz.
  - N'hésitez pas à préparer cette recette à l'avance, et laisser à mijoter un peu plus. Comme la blanquette, c'est une recette encore meilleure le lendemain.
  - Batch cooking : C'est une recette idéale batch cooking car vous pouvez tout à fait en préparer en grande quantité et conserver 2 jours au réfrigérateur.
-