

Emincé aux groseilles à maquereau

Ingrédients

4 portions

600 g de veau, émincé
beurre à rôtir ou crème à rôtir
¾ cc de sel
poivre du moulin
1 échalote, finement hachée
1 cc de curry
2 dl de jus de pommes
1 dl de fond de veau ou de bouillon de bœuf
2 cc de miel
250 g de groseilles à maquereau
50 g de beurre, froid, coupé en morceaux
sel, poivre du moulin



Préparation

Préparation: 25min
Temps total: 25min

1. Tamponner la viande avec du papier ménage pour la sécher, la rissoler par petites quantités dans le beurre ou la crème à rôtir. Sortir de la poêle, assaisonner.
2. Dorer l'échalote dans un peu de beurre à rôtir. Ajouter le curry, faire revenir. Mouiller avec le jus de pommes. Ajouter le fond ou le bouillon puis le miel et les groseilles. Laisser mijoter 3-5 minutes à petit feu.
3. Sortir la moitié des groseilles de la poêle, réserver. Réduire l'autre moitié en purée puis remettre dans la poêle.
4. Monter la sauce en incorporant le beurre petit à petit, tout en remuant, rectifier l'assaisonnement. Chauffer brièvement la viande et les groseilles dans la sauce. Servir sur des assiettes chaudes.

A servir avec du riz, des knöpfli ou des pâtes.

Par portion: Énergie: 1386kJ / 331kcal, lipides: 16g, glucides: 12g, protéines: 33g